نعمة عدم
الكمال

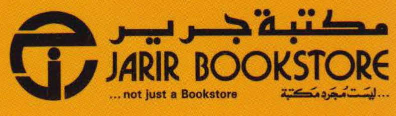


تخلَّ عمّن يفترض
أن تكون عليه وتقبّل ذاتك

دليلك لحياة بكامل قلبك



د. برينيه براون،
إخصائية اجتماعية أولى معتمدة



نعمة عـدم
الكمـــال

نعمة عدم الكمال

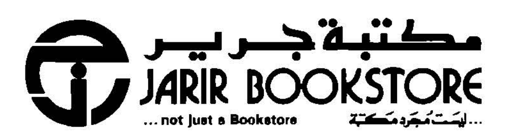


تخلَّ عمّن يفترض أن تكون عليه وتقبّل ذاتك

د. برينيه براون،
إخصائية اجتماعية أولى معتمدة







للتعرف على فروعنا في

المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة

نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarir.com**

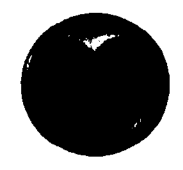
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٥

تعليق المحرر

ربما تغيرت الأسماء والتفاصيل والظروف لحماية خصوصية المذكورين بهذا المنشور.
هذا المنشور لا يراد منه أن يحل محل نصح خبراء الرعاية الصحية.

THE GIFTS OF Imperfection



Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are

Brené Brown, Ph.D., L.M.S.W.





إهداء إلى ستيف وإلين وتشارلي.

أحبكم من كل قلبي.

المحتويات



تقديم

إن امتلاك زمام قصتنا وحبنا لأنفسنا أثناء هذه العملية
هو أشجع شيء سنقوم به أبدًا.

ما أن ترى نمطًا، لا يمكنك أن *تلغي* رؤيتك له. ثق بي، لقد حاولت. ولكن حين تستمر ذات الحقيقة في تكرار نفسها، فمن العسير أن تتظاهر بأن الأمر مجرد مصادفة. على سبيل المثال، مهما حاولت بجد أن أقنع نفسي بأنني أستطيع العمل بست ساعات من النوم، فإن أي شيء أقل من ثماني ساعات يتركني نافدة الصبر، وقلقة، وأشتهي النشويات. إنه نمط. وعندي أيضًا نمط تسويف شديد السوء: فدائمًا ما أؤجل الكتابة عن طريق إعادة ترتيب المنزل بالكامل وإنفاق وقت ومال أكثر من اللازم لشراء إمدادات المكتب وأنظمة الترتيب. كل مرة.

أحد أسباب استحالة إلغاء رؤيتك للتوجهات أن عقولنا مصممة كي تبحث عن الأنماط وإضفاء المعنى عليها. فالبشر جنس يصنع المعنى. وللخير والشر، عقلي فعليًا مصقول بعناية ليقوم بهذا. فقد قضيت سنوات أتدرب لهذا، والآن أجني منه قوتي.

كباحثة، أراقب السلوك البشري لأتعرف وأسمي الروابط الدقيقة، والعلاقات، والأنماط التي تساعدنا على أن نجعل لأفكارنا وسلوكياتنا ومشاعرنا معنى.

أحب ما أفعله. فاصطياد الأنماط عمل رائع، وفي الواقع عبر مسيرتي المهنية، كانت محاولاتي لعدم الرؤية مقصورة بصرامة على حياتي الشخصية ونقاط الضعف المتواضعة التي أحببت إنكارها. لكن كل هذا تغير في نوفمبر من عام ٢٠٠٦، حين ضربني البحث الذي يملأ هذه الصفحات بين أيديكم على رأسي بقوة. فللمرة الأولى في مسيرتي المهنية، كنت يائسة كي أتجنب رؤية بحثي.

حتى هذه اللحظة، كرست مسيرتي المهنية لدراسة العواطف الصعبة مثل الخزي، والخوف، والضعف. وكتبت أوراقًا أكاديمية عن الخزي، وطورت منهجًا عن المرونة

في مواجهة الخزي للمتخصصين بالصحة العقلية والإدمان، وألفت كتابًا عن الخزي أسميته *كنت أظن أنني وحدي في هذا* (مكتبة جرير).[1]

في خضم عملية جمع آلاف القصص من رجال ونساء مختلفين ممن عاشوا في أنحاء الولايات المتحدة -والذين يتراوحون بين سن الثامنة عشرة إلى السابعة والثمانين- رأيت أنماطًا جديدة أردت أن أعلم عنها المزيد. نعم، جميعنا يعاني الخزي، والخوف من ألا نكون كافين. ونعم، الكثيرون منا خائفون من أن يدعوا نفوسهم الحقيقية ليراها الناس ويعرفوها. ولكن وسط هذا الجبل من البيانات، كانت هناك قصة تلو أخرى عن رجال ونساء كانوا يعيشون تلك الحياة المدهشة والملهمة.

سمعت قصصًا عن قوة اعتناق عدم الكمال والضعف. وتعلمت عن الرابطة الوثيقة بين المتعة والامتنان، وكيف أن الأمور التي أخذتها باعتبارها من المسلمات، مثل الراحة واللعب، هي أمور حيوية لصحتنا مثلها مثل التغذية والتدريب. أولئك المشاركون بالبحث وثقوا بأنفسهم، وتحدثوا عن المصداقية والحب والانتماء بطريقة كانت جديدة تمامًا بالنسبة لي.

أردت أن أنظر إلى هذه القصص بكاملها، لذا أمسكت ملفًا وقلمًا من نوع شاربي Sharpie، وكتبت أول كلمة خطرت ببالي على اللوح: "بكامل القلب" Wholehearted. لم أكن متيقنة مما كانت تعنيه هذه الكلمة بعد، لكنني علمت أن هذه القصص كانت عن أناس يعيشون ويحبون بكامل قلوبهم.

كانت لدي أسئلة كثيرة عن العيش بكامل القلب. ما الذي يقدره أولئك الأشخاص؟ كيف خلقوا كل هذه المرونة في حياتهم؟ ماذا كانت اهتماماتهم الكبرى وكيف حلوها أو واجهوها؟ أيمكن لأي شخص أن يصنع حياة بكامل القلب؟ ما الذي يتطلبه الأمر لتنمية ما نحتاج إليه؟ وما الذي يقف بطريقنا؟

عندما بدأت بتحليل القصص والبحث عن الأفكار التي تعاود الظهور، أدركت أن الأنماط تقع تحت عمود من اثنين. ولغرض التبسيط، عنونتها بـ *افعل* و *لا تفعل*. عمود "افعل" كان يعج بكلمات مثل الجدارة، والراحة، واللعب، والثقة، والإيمان، والحدس، والأمل، والمصداقية، والحب، والانتماء، والمتعة، والامتنان، والإبداع. بينما كان يتقاطر من عمود *لا تفعل* كلمات مثل الكمالية، والخدر، واليقين، والإجهاد، والاكتفاء الذاتي، والهدوء، والاندماج، وإصدار الأحكام، والندرة.

شهقت في أول مرة رفعت فيها رأسي عن ورقة الملصق واستوعبتها بداخلي. كانت هذه أسوأ صدمة ملصق على الإطلاق. أتذكر تمتمتي قائلة: "لا. لا. لا. كيف يمكن أن يحدث هذا؟".

رغم أنني كتبت القائمتين، فإنني ذهلت لقراءتهما. فحين أسطر البيانات، أنغمس في وضع الباحثة العميق. ويكون تركيزي الأوحد هو التسجيل بدقة ما سمعته في القصص. لا أفكر في كيف سأقول شيئًا ما، بل أفكر فحسب في كيف قاله المشاركون بالبحث. لا أفكر فيما تعنيه خبرة ما بالنسبة لي، فقط ما الذي تعنيه للشخص الذي أخبرني بها.

جلست في الكرسي أحمر اللون على طاولة غرفة إفطاري، وحدقت بهاتين القائمتين لوقت طويل للغاية. وتجولت عيناي صعودًا ونزولًا بينهما. وتذكرت عند نقطة ما أنني كنت أقبع فعلًا هناك بدموع تملأ عيني وبيدي تغطي فمي، كشخص تلقى للتو خبرًا سيئًا.

وفي الواقع، كانت هذه أنباء سيئة. ظننت أنني سأجد أن الناس الذين يحيون بكامل قلوبهم كانوا يفعلون كل تلك الأمور التي أفعلها: أعمل بجد، وأتبع القواعد، وأقوم بالأمر حتى يستقيم لي، ودومًا أحاول أن أفهم نفسي أفضل، وأربي أولادي تمامًا كما تقول الكتب...

وبعد دراسة موضوعات شائكة مثل الخزي لعقد، اعتقدت أنني أستحق التأكيد على أنني "أعيش بشكل صحيح".

ولكن إليكم الدرس القاسي الذي تعلمته هذا اليوم (وكل يوم من ساعتها):

> *مقدار ما نعرف أنفسنا ونفهمها مهم للغاية، ولكنّ هناك شيء ضروري أكثر لعيش حياة بكامل القلب: وهو أن نحب أنفسنا.*

المعرفة مهمة، ولكن فقط إذا كنا عطوفين ورقيقين مع أنفسنا بينما نعمل لنكتشف ماهيتنا. فالعيش بكامل القلب يتمحور كثيرًا حول تقبل رقتنا وضعفنا مثلما يتمحور حول تطوير المعرفة وطلب القوة.

وربما أكثر الدروس ألمًا في ذلك اليوم ضربني بقوة حتى أزهق أنفاسي: كان من الواضح من البيانات أننا لا يمكننا أن نعطي أبناءنا شيئًا لا نملكه. فموضعنا في رحلتنا للعيش وللحب بكامل قلوبنا هو مؤشر أكثر قوة للدلالة على النجاح الأبوي من أي شيء آخر يمكننا تعلمه من كتب "كيف تفعل".

هذه الرحلة من جزأين متساويين من عمل القلب وعمل العقل، وبينما أجلس هناك في ذلك اليوم الحزين من نوفمبر، كان من الواضح لي أنني كنت مقصرة بعمل قلبي.

وأخيرًا، وقفت، وأخذت قلمي من أعلى الطاولة، ورسمت خطًا تحت قائمة *لا تفعل*، ثم كتبت كلمة *أنا* تحت هذا الخط. وبدت معاناتي موسومة بدقة بأنها المجموع النهائي لهذه القائمة.

عقدت ذراعي بقوة على صدري، وغصت إلى أسفل في الكرسي، وفكرت: *هذا رائع فحسب. أنا أعيش مباشرة في أسفل قائمة الهراء.*

جلت في المنزل لحوالي عشرين دقيقة أحاول أن أتراجع عن رؤيتي لهذا، وأتراجع في كل شيء كشفته للتو، لكنني لم أستطع أن أجعل الكلمات تغيب عني. لم أستطع العودة للوراء، لذا قمت بثاني أفضل شيء: طويت كل الملصقات إلى مربعات مرتبة ثم دسستها في علبة بلاستيكية موضوعة بصورة لطيفة تحت سريري، بجوار ورق لفافات العيد. لن أفتح هذه العلبة مرة أخرى حتى شهر مارس من عام ٢٠٠٨.

بعد ذلك، حصلت لنفسي على معالِجة جيدة بحق، وبدأت سنة من عمل الروح الجدي، والتي ستغير حياتي للأبد. أنا وديانا، معالجتي، ما زلنا نضحك على زيارتي الأولى. ديانا، هذه المعالجة لمعالجين عديدين، بدأت بالسؤال الضروري: "إذًا ما الذي يحدث؟" فسحبت قائمة *افعل* وقلت بصيغة واثقة: "أريد المزيد من هذه الأشياء الموجودة بالقائمة. بعض النصائح المحددة والأدوات ستكون مفيدة. لا يوجد شيء عميق. ولا يوجد هراء طفولة أو أي شيء".

كانت هذه سنة طويلة. أحب أن أشير لها في مدونتي بالشكل التالي: "٢٠٠٧ عام ~~الانهيار~~ الصحوة الروحية". لقد بدا الأمر لي وكأنه انهيار نموذجي، لكن ديانا سمَّتها الصحوة الروحية. وأظن أن كلينا كان على حق. في الواقع، بدأت أتشكك إن كان بوسعك أن تحظى بأحدهما دون الآخر.

بالطبع، ليست مصادفة أن هذا الكشف حدث في نوفمبر من عام ٢٠٠٦. إذ كانت النجوم متراصة بمثالية للانهيار: كنت حديثة العهد بالتحرر من السُكّر ومن الدقيق، كما كنت على بعد أيام من يوم ميلادي (دائمًا ما يكون هذا وقت تأمل بالنسبة لي)، كنت محترقة من العمل، وكنت على شفا اكتشاف *منتصف عمري*.

ربما يسمي الناس الذي يحدث في منتصف العمر "أزمة" لكنه ليس كذلك. إنه كشف – وقت تشعر فيه بانجذاب يائس لكي تحيا الحياة التي تريد أن تعيشها، وليس

الحياة التي "يُفترض" أن تعيشها. هذا الكشف هو وقت يتحداك فيه الكون لتتخلى عما تظن أنه يفترض بك أن تكونه وأن تعتنق ما أنت عليه بالفعل.

إن منتصف العمر يقينًا هو من أعظم الرحلات الكاشفة، لكن هناك غيرها مما يحدث لنا على مدار حياتنا:

- الزواج
- الطلاق
- أن تصير أبًا
- التعافي
- الانتقال
- العش الخالي
- التقاعد
- معايشة الخسارة أو الصدمة
- العمل بوظيفة ممتصة للروح

الكون لا تنقصه نداءات الإيقاظ. لكننا نحن من نسارع بضغط زر الغفوة.

حسبما تبين، كان العمل الذي عليّ القيام به فوضويًا وعميقًا. وتقدمت عبره بمشقة إلى أن أدركت ذات يوم، حين كنت مجهدة والوحل لا يزال رطبًا يتساقط من حذاء سفري: "يا إلهي، أشعر بأنني مختلفة. أشعر بأنني مستمتعة وحقيقية. ما زلت خائفة، لكنني كذلك شجاعة بحق. شيء ما قد تغير - أشعر بهذا في عظامي".

كنت أشعر بأنني أكثر صحة، وسعادة، وامتنانًا من أي وقت مضى. وشعرت بأنني أكثر هدوءًا وثباتًا. وأقل قلقًا بصورة كبيرة. أعدت تأجيج جذوة حياتي الإبداعية، وأعدت التواصل مع عائلتي وأصدقائي بطريقة جديدة، والأهم أنني شعرت بأنني مرتاحة لكوني على طبيعتي للمرة الأولى في حياتي.

تعلمت أن أقلق أكثر بشأن ما أشعر به وأقل بشأن "ما قد يعتقده الناس". كنت أضع حدودًا جديدة وبدأت بالتخلي عن حاجتي للإرضاء، والأداء، والكمال. وبدأت أقول *لا* بدلًا من أن أقول *بالطبع* (ثم أمتعض بعدها وأغضب). وبدأت بقول "أوه، نعم بالتأكيد!" بدلًا من قول "يبدو هذا ممتعًا، لكن لدي الكثير من العمل" أو "سأفعل هذا حين أكون ______ (أنحف، أقل انشغالًا، أكثر استعدادًا)".

وبينما كنت أعمل عبر رحلتي بكامل قلبي مع ديانا، قرأت ما يقرب من أربعين كتابًا، ومن بينها كل كتاب عن الصحوة الروحية تمكنت من وضع يدي عليه. كانت كلها كتبًا مرشدة ومعينة للغاية، لكنني لا أزال أتوق لكتاب مرشد يمكنه أن يقدم الإلهام، والمصادر، وأن يقدم بصورة أساسية رفيقًا لمسافر الروح بشكل ما.

وذات يوم، حدقت بتلك الكتب المكدسة بغير استقرار على طاولتي الصغيرة، أتتني فكرة *! أريد أن أقص هذه القصة في كتاب*. سأقص قصة كيف أن شخصية أكاديمية ساخرة تدّعي المعرفة بكل الأمور تحولت بشكل كامل إلى الشكل النمطي الذي قضت جل حياتها الراشدة تسخر منه. سأثرثر عن كيف صرت طالبة روحانية منفتحة المشاعر، مبدعة، بضمير صحي، متعافية، بمنتصف العمر، تقضي أيامًا تفكر بأمور مثل النعم، والحب، والشكر، والإبداع، والمصداقية، وأنا أسعد مما تصورته ممكنًا. أنا أسمي هذا *العيش بكامل القلب*.

أتذكر أيضًا أنني فكرت، *قبل أن أكتب هذا الكتاب، أنني سأستخدم هذا البحث لتأليف كتاب إرشادي عن العيش بكامل القلب !* وبحلول منتصف عام ٢٠٠٨، كنت قد ملأت ثلاث علب ضخمة بالكراسات والمفكرات وأكوام من البيانات. وأتممت ساعات لا تحصى من الأبحاث الجديدة. كان لدي كل ما أحتاج إليه، ومنها رغبة شغوفة في تأليف الكتاب الذي تمسكه بين راحتيك.

في هذا اليوم القدري من شهر نوفمبر، حين ظهرت القائمة وأحاط بي إدراك أنني لم أكن أعيش أو أحب بكامل قلبي، لم أكن مقتنعة بشكل كامل. فرؤية القائمة لم تكن كافية لتجعلني أؤمن بها بالكلية. إذ توجب عليّ أن أحفر عميقًا، وأن أتخذ *القرار الواعي* بأن أؤمن... أن أؤمن بنفسي وبإمكانية أن أعيش حياة مختلفة. وبعد الكثير من التشكك، ودموع لا تحصى، ومجموعة ضخمة من اللحظات الممتعة لاحقًا، ساعدني الإيمان على أن أرى.

أرى الآن كيف أن امتلاك زمام قصتي وحب نفسي أثناء هذا هو أشجع أمر سنقوم به أبدًا.

أرى الآن أن الإعداد لحياة بكامل القلب ليس مثل محاولة الوصول إلى وجهة معينة. بل هو كالسير نحو نجمة في السماء. لا نصل إليها في الحقيقة، لكننا نعلم يقينًا أننا نسير في الاتجاه الصحيح.

أرى الآن كيف أن بعض النعم مثل الشجاعة، والتعاطف، والتواصل تعمل فقط حين نمارسها. كل يوم.

أرى الآن كيف أن *الإعداد والتخلي* الذي يظهر في المقالات الإرشادية ليس مادة تصلح لوضعها في "قائمة مهام". إنه ليس أمرًا نحققه أو نحصل عليه ثم نضع علامة بجواره في قائمتنا. إنه عمل حياة بأكملها. إنه عمل الروح.

بالنسبة لي، كان الإيمان هو الرؤية. آمنت أولًا، ثم حينها كنت قادرة على أن أرى كيف يسعنا بحق أن نغير أنفسنا، وعائلاتنا، ومجتمعاتنا. علينا فقط أن نجد الشجاعة لنحيا ولنحب بكامل قلوبنا. وإنه لشرف أن أقوم بهذه الرحلة معك!

❤



شكر وتقدير

خالص الامتنان أقدمه إلى:

باتريشيا بروت، كارين كاسي، كارين شيرنييف، كيت كورتيو، أبريل داهل، روندا ديرنج، سيد فارار، مارجريتا فلوريس، كارين هولمس، تشارلس كيلي، بولي كوتش، شوان أوستروسكي، كول شويكارد، جوني شاوميكر، ديف سبون، ديانا ستورمز، أشلي ثيل، سو ثيل، أليسون فاندنبرج، يولاندا فيلاريل، جو-لين وورلي، أصدقائي المقربين، وعائلتي ومغرقي بالحب.



مقدمة

العيش بكامل القلب

إن العيش بكامل القلب يدور حول الانخراط في حياتنا من موطن الإحساس بالجدارة. إنه يعني تنمية الشجاعة والتعاطف والتواصل كي نستيقظ في الصباح فنفكر: *مهما كان ما سيتم وأيًا ما كان ما سيتبقى، فأنا كفاية*. إنه الذهاب إلى السرير ليلًا وأنت تفكر: *نعم، أنا غير مثالي وضعيف وأحيانًا خائف، لكن هذا لا يُغير حقيقة كوني أيضًا شجاعًا وجديرًا بالحب والانتماء.*

الرحلة

إن العيش بكامل القلب ليس اختيارًا لمرة واحدة. إنه عملية. في الواقع، أعتقد أنه رحلة لعمر كامل. هدفي هو أن أجلب الوعي والوضوح إلى كوكبة الاختيارات التي تؤدي إلى العيش بكامل القلب، وأن أشارك ما تعلمته من كثيرين ممن كرسوا أنفسهم للعيش والحب بكامل قلوبهم.

وقبل الشروع في أي رحلة، ومن بينها هذه، من المهم أن نتحدث عما نحتاج لجلبه معنا. ما الذي يتطلبه الأمر للعيش وللحب من موطن الإحساس بالجدارة؟ كيف نتقبل عدم مثاليتنا؟ كيف ننمي ما نحتاجه ونتخلى عن الأشياء التي تعوقنا؟ الإجابة عن كل هذه الأسئلة هي الشجاعة والتعاطف والتواصل؛ هذه هي الأدوات التي نحتاجها لنشق طريقنا في رحلتنا.

إذا كنت تفكر: *هذا عظيم. عليّ فقط أن أكون بطلًا خارقًا لأحارب الكمالية*، فأنا أفهم وجهة نظرك. إن الشجاعة والتعاطف والتواصل تبدو جميعها مبادئ مثالية كبيرة

ونبيلة. لكن في الواقع، هي ممارسات يومية، حين نمارسها بالقدر الكافي، تصبح تلك الهبات الرائعة بحياتنا. والأخبار الجيدة هي أن نقاط ضعفنا هي ما يجبرنا على أن نستدعي هذه الأدوات الرائعة. لأننا بشر، ولأننا بشريون غير كاملين بصورة فائقة الجمال، يتاح لنا أن نتدرب على استخدام أدواتنا يوميًا. وبهذه الطريقة، الشجاعة والتعاطف والتواصل تصير نعمًا - نعم عدم الكمال.

وإليكم ما ستجدونه في الصفحات التالية. في الفصل الأول، أشرح ما تعلمته عن الشجاعة والتعاطف والتواصل، وكيف أنها بحق أدوات لتنمية الشعور بالاستحقاق.

وما أن نحظى ببعض الوضوح بشأن الأدوات التي سنستخدمها في هذه الرحلة، في الفصل التالي ننتقل إلى قلب الموضوع: الحب، والانتماء، والجدارة. أجيب بعضًا من أصعب الأسئلة بمسيرتي المهنية: ما الحب؟ أيمكننا أن نحب أحدًا وأن نخونه؟ لم تخرب حاجتنا المستمرة للاندماج الانتماء الحقيقي؟ أيمكننا أن نحب الأشخاص الموجودين في حياتنا، مثل آبائنا وأبنائنا، أكثر مما نحب أنفسنا؟ وكيف نعرّف الجدارة، ولماذا ينتهي بنا الأمر في الغالب إلى السعي بلهاث وراءها بدلًا من أن نؤمن بها؟

إننا نواجه العقبات في كل رحلة نقوم بها؛ ورحلة العيش بكامل القلب ليست استثناءً. ففي الفصل التالي، سأستكشف ما وجدته أعظم العوائق للعيش والحب بكامل قلوبنا وكيف يمكننا أن نطور استراتيجيات فعالة لتخطي الحواجز وتنمية المرونة.

ومن هناك، سنستكشف عشرة منشورات إرشادية لرحلة العيش بكامل القلب، والممارسات اليومية التي تقدم التوجيه لرحلتنا. وكل منشور إرشادي في فصل مستقل، وكل فصل مشروح بالقصص والأقوال والأفكار لاتخاذ خيارات مقصودة وملهمة بشأن الطريقة التي نحيا بها ونحب بها.

اللحظات الحاسمة

هذا الكتاب مليء بكلمات لمفاهيم كبيرة، مثل *الحب والانتماء والمصداقية*. وأظن أنه من المهم للغاية أن نعرّف الكلمات المطاطة المترامية هنا وهناك كل يوم لكنها نادرًا ما تُشرح. وأظن أن التعريفات الجيدة ينبغي أن تكون متاحة وقابلة للتطبيق. ولقد حاولت أن أعرّف هذه الكلمات بطريقة ستساعدك على فك غموض المصطلح واستكشاف مكوناته. وحين نحفر عميقًا متجاوزين الكلمات التي تشعرنا بشعور طيب ونستكشف

الأنشطة اليومية التي تضع *القلب* في حالة العيش الكامل، فسنتمكن من رؤية كيف يعرف الناس هذه المفاهيم التي تقود أفعالهم ومعتقداتهم ومشاعرهم.

على سبيل المثال، حين تحدث المشاركون بالبحث عن مفهوم مثل *الحب*، كنت حريصة على أن أعرّفه بالصورة التي خبروها. أحيانًا تطلب هذا تطوير تعريفات جديدة (مثلما فعلت في الواقع مع كلمة *الحب* وكلمات أخرى عديدة). في أوقات أخرى، عندما بدأت البحث في الكتابات الموجودة، وجدت تعريفات أسرت روح تجارب المشتركين. ومثال جيد على هذا هو *اللعب* Play. فاللعب مكون أساسي للعيش بكامل القلب، وحين بحثت في الموضوع، اكتشفت عملًا رائعًا للدكتور ستيوارت براون.[1] لذا بدلًا من الإتيان بتعريف جديد، أشير إلى عمله لأنه يعكس بدقة ما تعلمته في البحث.

أنا أدرك أن التعريفات تشعل شرارة الجدل والخلاف، لكنني راضية بهذا. إذ أفضل أن نتجادل بشأن معاني الكلمات المهمة لنا من ألا نناقشها على الإطلاق. نحتاج إلى لغة مشتركة لتساعدنا على إيجاد الوعي والتفهم، وهما ضروريان للحياة بكامل القلب.

احفر عميقًا

في أوائل عام ٢٠٠٨، حين كانت مدونتي ما زالت حديثة للغاية، كتبت منشورًا عن تحطيم زر "احفر عميقًا". أنت تعلم ما هو زر "احفر عميقًا"، أليس كذلك؟ إنه هذا الزر الذي تعتمد عليه حين تشعر بإرهاق عظامك أكثر مما تستطيع معه الاستيقاظ مرة أخرى في منتصف الليل، أو القيام بدورة غسل لملابس القيء والإسهال، أو اللحاق بطائرة أخرى، أو الرد على مكالمة أخرى، أو أن ترضي/تؤدي/تتقن بالطريقة التي تقوم بها في المعتاد مع أنك ترغب فحسب في الهروب من موعدك مع أحدهم والاختباء تحت الغطاء.

إن زر "احفر عميقًا" هو مستوى خفي من الدفع نستخدمه حين نكون مرهقين وعاجزين وحين يكون هناك أكثر مما ينبغي لفعله ووقت أقل مما يجب للعناية بالنفس.

في منشوري بمدونتي، شرحت كيف أنني قررت ألا أصلح زر "احفر عميقًا" الخاص بي. ووعدت نفسي أنه حين أشعر بالإرهاق عاطفيًا وجسديًا وروحيًا، فإنني سأحاول التباطؤ بدلًا من الاعتماد على أوضاع الاستعداد القديمة: الاستمرار قسرًا، والثبات على الموقف، والمضي قدمًا، وتقبل الأمر.

نجحت في هذا لوهلة، لكنني افتقدت زري. افتقدت أن أحظى بشيء لأعود إليه حين أكون مستنزفة ومحبطة. احتجت لأداة لتساعدني على شق طريقي خروجًا. لذا عدت إلى بحثي لأرى إن كان في وسعي أن أجد طريقة لأناضل تكون أكثر توافقًا مع العيش بكامل القلب. ربما كان هناك شيء ما أفضل من المضي قدمًا فحسب مع تقبل الأمر.

وإليكم ما وجدته: الرجال والنساء الذين يعيشون بكامل قلوبهم يحفرون عميقًا بالفعل. لكنهم يقومون بهذا بطريقة مختلفة فحسب. فحين يكونون مرهقين وعاجزين فإنهم يصبحون

عمديين Deliberate في أفكارهم وسلوكياتهم بالدعاء، أو التأمل، أو ببساطة بتحديد نواياهم؛

ملهمين Inspired لاتخاذ اختيارات جديدة ومختلفة؛

مواصلين Going. يتخذون إجراءات.

(الحروف الأولى من هذه الصفات الثلاثة تكوّن كلمة DIG ومعناها احفر).

ومنذ أن توصلت لهذا الاكتشاف، صرت "أحفر عميقًا" بهذه الطريقة الجديدة، وكان هذا رائعًا للغاية. وأحد الأمثلة التي وقعت حديثًا كان حين تهت في ضباب الإنترنت. فبدلًا من العمل، كنت فقط أهدئ نفسي باللعب بغفلة على فيسبوك، وأقوم بتفاهات على الكمبيوتر. ولم يكن هذا مهدئًا ولا منتجًا؛ وإنما كان مجرد دوامة ضخمة تمتص الوقت والطاقة.

جربت أن أبذل أقصى جهدي بالطريقة الجديدة؛ بأن أصير واعية، وملهمة، ومستمرة بالفعل. وقلت لنفسي: "إن كنت في حاجة إلى شحن طاقتك وكان فقدان ذاتك بالإنترنت ممتعًا ومهدئًا، فافعليه إذًا. فإن لم يكن كذلك، فافعلي شيئًا مهدئًا عن قصد. جدي شيئًا ملهمًا لفعله بدلًا من شيء يمتص الروح. ثم أخيرًا وليس آخرًا، قومي وافعليه!". فأغلقت حاسوبي المحمول، وتلوت دعاءً لأذكّر نفسي بأن أكون متعاطفة مع نفسي، وشاهدت فيلمًا كان يقبع في مغلف Netflix على مكتبي لأكثر من شهر. وكان هذا بالضبط ما أحتاجه.

لم يكن هذا بذل أقصى الجهد بالطريقة القديمة، بأن أدفع نفسي قسرًا إلى المواصلة. فلم أجبر نفسي بالبدء بالعمل أو فعل شيء منتج. بل بدلًا من هذا، قمت بشيء منعش يجدد الطاقة عن طريق الدعاء والوعي والتفكير.

كل منشور إرشادي به قسم للحفر عميقًا لمساعدتنا على البدء بالتفكير بشأن كيف نصبح واعين وملهمين بشأن خياراتنا، وكيف نقوم بالتصرف. أشارككم استراتيجياتي الشخصية لبذل أقصى الجهد وأشجعكم على أن تأتوا باستراتيجيات خاصة بكم. فهذه الاستراتيجيات الجديدة ما زالت أكثر فعالية من استراتيجية "الدفع بالمواصلة" القديمة.

ما آمل في الإسهام به

هذا الكتاب مليء بالموضوعات القوية مثل التعاطف مع الذات، والرضا، والشكر. ولست أول من يتحدث عن هذه الموضوعات، ويقينًا لست أذكى الباحثين أو أكثر الكتاب موهبة. ولكنني مع هذا أول من يشرح كيف تعمل هذه الموضوعات بمفردها وبجمعها للإعداد لعيش حياة بكامل القلب. وربما الأكثر أهمية، أنني أول شخص يأتي هذه الموضوعات من منظور شخص قضى سنوات في دراسة الخزي والخوف.

لا يمكنني أن أقول لكم كم من مرة أردت فيها أن أتخلى عن أبحاثي في الخزي. فمن أشق الصعوبات أن تكرّس مسيرتك المهنية لدراسة موضوعات تجعل الناس يشعرون بالغثيان. وفي مناسبات عديدة، نفضت يدي حرفيًا وقلت: "أنا أنسحب. إن هذا أكثر مما يجب. هناك الكثير من الأشياء الرائعة لدراستها. أريد الخروج من هذا!". لم أختر دراسة الخزي والخوف؛ بل اختارني البحث.

الآن أعلم السبب. كان هذا ما أحتاجه -مهنيًا وشخصيًا- للاستعداد لهذا العمل عن العيش بكامل القلب. يمكننا أن نتحدث عن الشجاعة والحب والتعاطف حتى يبدو حديثنا كمتجر بطاقات للتهنئة، لكن ما لم نكن نرغب في أن نحظى بمحادثة صريحة عما يعترض طريق تطبيق هذه الأمور في حياتنا اليومية، فلن نتغير أبدًا.

الشجاعة تبدو رائعة، لكننا نحتاج إلى الحديث عما تتطلبه من ترك ما يظنه الآخرون وراءنا. وبالنسبة للكثيرين منا، هذا أمر مخيف. إن التعاطف شيء نرغب فيه جميعًا، لكن هل نحن راغبون في النظر إلى كيف أن وضع الحدود وقول لا مكون أساسي للتعاطف؟ أنحن راغبون في قول لا ، حتى إن كان هذا محبطًا لأحدهم؟ الانتماء مكون أساسي للعيش بكامل القلب، لكن في البداية علينا أن نستعد له بقبول الذات؛ لماذا الأمر معضل هكذا؟

قبل أن أبدأ الكتابة، دائمًا ما أسأل نفسي: "لمَ يستحق هذا الكتاب الكتابة؟ ما الإسهام الذي آمل في تحقيقه؟". ويا للسخرية، أظن أن الإسهام القيم الذي يمكنني تقديمه للمناقشات الدائرة حول الحب والانتماء والجدارة ينبع من خبراتي كباحثة في الخزي.

إن إتيان هذا العمل بفهم كامل لكيف تبقينا أشرطة الخزي وأشباحه خائفين ومنكمشين أتاح لي أن أقوم بأكثر من مجرد تقديم أفكار رائعة؛ فهذا المنظور ساعدني على مشاركة استراتيجيات حقيقية لتغيير حياتنا. إن أردنا أن نعرف لماذا نحن جميعًا خائفون للغاية من أن نسمح لنفوسنا الحقيقية أن تظهر وتُعرف، فعلينا أن نفهم قوة الخزي والخوف. إن لم نكن قادرين على مواجهة أفكار كونك *لست جيدًا بما فيه الكفاية* و من تظن *نفسك*؟ فلا يمكننا أن نتقدم.

أتمنى لو أنني عرفت ما أعرفه الآن في لحظات يأسي وهزيمتي في الماضي، حين كنت غائصة حتى ركبتي في أبحاث الخزي. لو كان في وسعي أن أعود إلى تلك اللحظات وأن أهمس في أذني، فسأقول لنفسي ذات الشيء الذي سأقوله لك بينما نستهل هذه الرحلة:

> *"إن امتلاك زمام قصتنا يمكن أن يكون صعبًا لكنه لا يقارب صعوبة قضاء حياتنا هاربين منه. وتقبل نقاط ضعفنا مخاطرة لكنه لا يقارب خطر اليأس من الحب والانتماء والمتعة، تلك التجارب التي تجعلنا بأكثر أحوالنا ضعفًا. فلن نكتشف القوة اللانهائية للنور إلا عندما نتحلى بالشجاعة الكافية لاستكشاف الظلمات".*

❤



الشجاعة والتعاطف والتواصل: نعم عدم الكمال

إن ممارسة الشجاعة والتعاطف والتواصل في حياتنا اليومية هي الكيفية لتنمية إحساسنا بالجدارة والاستحقاق. الكلمة الرئيسية هنا هي "ممارسة". كتبت ماري ديلي: "إن الشجاعة فضيلة تحصل عليها عن طريق تحويلها إلى عادة. فأنت تحصل عليها بفعل الأفعال الشجاعة. الأمر يُشبه تعلم السباحة بأن تسبح. فأنت تتعلم الشجاعة بأن تتشجع". وهذا صحيح بالنسبة للتعاطف والتواصل. فنحن ندعو التعاطف إلى حياتنا حين نتصرف بتعاطف نحو أنفسنا والآخرين، ونشعر بالتواصل حين ننفتح ونتواصل.

وقبل أن أعرّف هذه المفاهيم وأتحدث عن كيف تعمل، أريد أن أريك كيف تعمل مجتمعة في الحياة الواقعية - كممارسات. هذه القصة الشخصية عن شجاعة السعي للتواصل، والتعاطف الآتي من قول "لقد كنت في موضعك هذا"، والتواصلات التي تشحن شعورنا بالجدارة.

عاصفة الخزي

منذ فترة ليست بالطويلة، دعتني ناظرة مدرسة ابتدائية عامة كبيرة ورئيسة جمعية الآباء والمعلمين بالمدرسة إلى التحدث لمجموعة من الآباء عن العلاقة بين المرونة والحدود. كنت في خضم جمع البيانات بشأن التربية بكامل القلب والمدارس في ذلك الوقت، لذا تحمست لهذه الفرصة. لم تكن لدي أدنى فكرة عما كنت أقحم نفسي به.

في الثانية التي وطأت بها قدمي مسرح المدرسة، شعرت بتردد غريب بحق من الآباء الحضور. فقد بدوا منفعلين على الأغلب. سألت ناظرة المدرسة عن الأمر، فهزت

كتفيها وسارت بعيدًا. ولم يكن عند رئيسة جمعية الآباء والمعلمين الكثير لقوله بشأن هذا الأمر كذلك. فابتلعت الأمر على أعصابي وحاولت أن أدع الفكرة.

كنت أجلس في الصف الأمامي حين قدمتني الناظرة. كان تقديمي دومًا لحظة محرجة للغاية بالنسبة لي. فشخص ما يجول بقائمة إنجازاتي بينما أنا بسرية أحاول أن أكبت قيئي وأقنع نفسي بألا أولي هاربة. حسنًا، كانت هذه التقدمة تتخطى كل ما خبرته من قبل.

فالناظرة قالت أمورًا مثل: "ربما لن يعجبكم ما ستسمعونه الليلة، لكننا نحتاج إلى الاستماع لصالح أولادنا. فالدكتورة براون هنا لتغير مدرستنا وحياتنا! إنها ستضعنا على صراط مستقيم شئنا أم أبينا!".

كانت تتحدث بهذا الصوت الجهوري العدواني الذي جعلها تبدو شديدة الغضب. وشعرت بأنها تقدمني في مباراة لمصارعة المحترفين. كل ما نحتاجه هو موسيقى Jock Jams وبضعة كشافات من الأضواء المبهرة.

وعندما عدت لأتفكر في الأمر فيما بعد، كان عليّ أن أسير إلى المنصة وأقول: "إنني أشعر بعدم راحة شديدة الآن. أنا متحمسة لوجودي هنا، لكنني يقينًا لست هنا لأضع أحدهم على الصراط المستقيم. وكذلك لا أرغب في أن تظنوا أنني أحاول أن أغير مدرستكم في ساعة. ما الذي يحدث هنا؟".

لكنني لم أفعل هذا. فقط بدأت بالحديث بطريقة "أنا باحثة متخصصة ولكنني أيضًا أم تعاني". حسنًا، لقد سبق السيف العزل. لم يكن أولئك الآباء متقبلين. وبدلًا من هذا، شعرت أن صفًا بعد صف من الأشخاص يحدقون بي.

أحد الرجال كان يجلس في المقدمة مباشرة، وكانت يداه معقودتين على صدره وأسنانه منقبضة بقوة حتى إن أوردة رقبته كانت ظاهرة. وكل ثلاث أو أربع دقائق كان يتحرك في مقعده ويشيح بعينيه ويتنهد بأعلى مما سمعت أحدًا يتنهد من قبل. كانت تنهيدته عالية للغاية حتى إنني لست مرتاحة لتسميتها تنهيدة. إذ كانت أقرب للتأفف. كانت سيئة للغاية لدرجة أن الناس بجانبه كانوا محرجين بصورة ظاهرة من سلوكه. ومع هذا كانوا لا يزالون غير سعداء بي لسبب غير مفهوم، لكنه كان يجعل الأمسية بكاملها لا تحتمل لجميعنا.

كمعلمة متمرسة وقائدة مجموعة، أعلم كيف أتعامل مع هذه المواقف، وأنا مرتاحة عادة بفعل هذا. حين يقاطعك أحدهم، يكون أمامك خياران اثنان فقط: أن تتجاهله

أو أن تأخذ استراحة كي تواجهه في خصوصية بشأن سلوكه غير اللائق. لكنني كنت منهزمة للغاية بسبب هذه التجربة العجيبة، حتى إنني فعلت أسوأ شيء ممكن: حاولت أن أثير إعجابه.

بدأت الحديث بصوت أعلى وبالتحرك كثيرًا بحق. وذكرت بضع إحصائيات بحثية مرعبة قد ترعب أي أب. قدمت لهم مصداقيتي مقابل مساعدة عتيقة كبيرة من طراز *يجدر بك أن تستمع إلي وإلا سيتسرب أولادك من الصف الثالث وسينتهجون السفر المجاني والمخدرات وسيتصرفون برعونة.*

لا شيء. مطلقًا.

لم أحصل على إيماءة رأس أو ابتسامة خفيفة أو أي شيء. لكنني فحسب تمكنت من إفزاع ٢٥٠ من الآباء الغاضبين بالفعل. كانت كارثة. فمحاولة ضم شخص أو الفوز به مثل هذا الرجل هو دومًا غلطة، لأنه يعني مقايضة مصداقيتك مقابل القبول. تتوقف عن الإيمان بجدارتك وتبدأ المسارعة سعيًا إليها. ويا للعجب كم كنت أسرع.

وفي الثانية التي انتهى بها الحديث، جذبت أشيائي وسارعت بمشي أقرب للركض إلى سيارتي. وبينما كنت أخرج من ساحة الانتظار، كان وجهي يزداد احمرارًا. وشعرت بأنني ضئيلة، وأن قلبي كان يتسابق. وحاولت أن أكبت إعادة المشاهد في ذهني وأنا أتصرف بجنون، لكنني لم أتمكن من التوقف عن التفكير في هذا. إذ كانت عاصفة الخزي تختمر.

حين تهب رياح الخزي من حولي، من المستحيل تقريبًا أن أتمسك بأي منظور أو أن أستدعي أي شيء جيد في نفسي. اندفعت مباشرة للحديث السيئ للنفس كقولي *يا الله، يا لي من حمقاء. لمَ فعلت هذا؟*

وأعظم هديةَ تلقيتها من القيام بهذا العمل (البحث والعمل الشخصي) أنه يمكنني أن أتعرف على الخزي حين يحدث. أولًا، أعلم عوارضي الجسدية للخزي - الفم الجاف والوقت الذي يتباطأ والرؤية النفقية والوجه أحمر اللون والقلب متسارع النبض. وأعلم أن دوران عجلة الفيلم بحركة بطيئة مرارًا وتكرارًا برأسي هو علامة تحذيرية.

أعلم أيضًا أن أفضل شيء لفعله حين يحدث هذا يبدو منافيًا للعقل: أن أمارس الشجاعة وأسعى للتواصل! فعلينا أن نمتلك زمام قصتنا ونشاركها مع شخص اكتسب حق سماعها، شخص يمكننا أن نعتمد عليه في الاستجابة بالتعاطف. نحن نحتاج إلى الشجاعة والتعاطف والتواصل. بأسرع ما يمكن.

يكره الخزي حين نسعى للتواصل ونقص قصتنا. فهو يكره أن يحاط بالكلمات - ولا يمكنه أن ينجو من المشاركة. فالخزي يعشق السرية. وأخطر شيء لفعله بعد تجربة مخزية هو أن نخفي أو ندفن قصتنا. حين ندفن قصتنا، يتضاعف حجم الخزي. أتذكر قولي بصوت عالٍ: "أحتاج لأن أتحدث لشخص ما الآن. كوني شجاعة يا برينيه!".

لكن إليكم الجزء المخادع بشأن التعاطف والتواصل: لا يمكننا فحسب أن نخبر أي شخص. الأمر ليس بهذه البساطة. لدي الكثير من الأصدقاء الجيدين، لكن هناك فقط حفنة من الأشخاص الذين بوسعي الاعتماد عليهم لممارسة التعاطف حين أكون في كهف الخزي المظلم.

إذا شاركنا قصتنا المخزية مع الشخص الخطأ، فمن الممكن بسهولة أن يصبح هذا الشخص جزءًا إضافيًا من الحطام المتناثر بعاصفة خطيرة بالفعل. إننا نريد تواصلًا صلبًا في مواقف مثل هذه - شيء مشابه لشجرة متينة العود أصلها ثابت في الأرض. ونحن بالتأكيد نرغب في تجنب الآتي:

١. الصديق الذي يسمع القصة ثم يشعر بالخزي من أجلك بالفعل. فيشهق ثم يؤكد كم ينبغي عليك أن تكون مرتاعًا. ثم يكون هناك ذاك الصمت المحرج. ثم يتوجب عليك أن تشعرها بشعور أفضل.

٢. الصديق الذي يستجيب بالعطف (أشعر بالأسف لأجلك) بدلًا من التعاطف (أفهمك، أشعر بشعورك، لقد كنت في هذا الموضع قبلًا). إن أردت أن ترى إعصارًا من الخزي يصير مميتًا، فأطلق واحدة من هذه الجمل نحوه: "أوه، يا لك من مسكين". أو النسخة السلبية العدوانية الجنوبية من العطف: "فليبارك لك في قلبك".

٣. الصديق الذي يريدك أن تكون مثالًا للجدارة والمصداقية. لا يمكنه أن يساعدك لأنه محبط للغاية بسبب عدم كمالك. لقد خذلته.

٤. الصديق غير المرتاح مع الضعف حتى إنه يوبخك: "كيف تركت هذا يحدث؟ ما الذي كنت تفكر به؟" أو يبحث عن شخص ليلومه: "من هذا الرجل؟ سنركل مؤخرته".

٥. الصديق الذي يسعى لجعل الأمور تبدو أفضل، وينبع ذلك من عدم ارتياحه أن يرفض أن يقر بأنك قد تكون مجنونًا بالفعل وتتخذ خيارات سيئة للغاية:

"أنت تبالغ. لم يكن الأمر بهذا السوء. أنت رائع. أنت مثالي. كل الناس يحبونك".

٦. الصديق الذي يخلط ما بين "التواصل" والفرصة ليعلو عليك: "هذا لا شيء. استمع إلى ما حدث لي ذات مرة!".

بالطبع، جميعنا قادرون على أن نكون كل "أولئك الأصدقاء" - لا سيما إذا أخبرنا أحدهم قصة تصل مباشرة إلى جمرة الخزي الخاصة بنا. نحن بشر، غير كاملين، وضعفاء. من الصعب أن نقوم بالتعاطف حين نعاني مع مصداقيتنا أو حين يكون شعورنا بجدارتنا غير متوازن.

حين نبحث عن التعاطف، نحتاج إلى شخص مستقر في جذوره بعمق، ويستطيع التمايل، والأهم أن يكون شخصًا يقبلنا بنقاط قوتنا ومعاناتنا. علينا أن نحترم معاناتنا بمشاركتها مع شخص *اكتسب عن استحقاق* حق سماعها. حين نبحث عن التعاطف، يدور الأمر حول التواصل مع *الشخص المناسب في الوقت المناسب* عن *الموضوع المناسب*.

اتصلت بأختي. لم يحدث منذ " ٢٠٠٧ عام ~~الانهيار~~ الصحوة الروحية" أن اتصلت بواحدة من أختيّ أو بأخي للدعم في أوقات إعصار الخزي. أنا أكبر بأربع سنوات من أخي وبثماني سنوات من أختيّ (التوأمتين). قبل ٢٠٠٧، كنت منغمسة للغاية في كوني الأخت الكبرى، الكاملة (العصبية، والأفضل، ومصدرة الأحكام).

كانت آشلي مدهشة. استمعت وتجاوبت بتعاطف كامل. وكان عندها الشجاعة لتلج إلى معاناتها مع الشعور بالجدارة كي يمكنها بصدق أن تتواصل مع ما أمر به. وقالت أمورًا رائعة بصدق وتعاطف مثل: "يا إلهي. هذا صعب للغاية. لقد رقصت تلك الرقصة. وأكره هذا الشعور!". وهذا ربما لا يكون ما يحتاج أحدهم لسماعه، لكن بالنسبة لي كان هذا هو الأفضل.

لم تنقلع آشلي من جذورها وتُلقى في خضم العاصفة التي خلقتها تجربتي. لكنها لم تكن صلبة أكثر مما ينبغي بحيث تنفجر في إطلاق الأحكام واللوم. لم تحاول أن تصلحني أو أن تجعلني أشعر بشعور أفضل؛ بل استمعت وكان لها الشجاعة لتشارك بعضًا من نقاط ضعفها معي.

شعرت بأنني منكشفة كليًا ومحبوبة بالكامل ومقبولة بذات الوقت (وهو تعريف التعاطف بالنسبة لي). ثق بي حين أقول لك إن الخزي والخوف لا يحتملان هذا النوع

من التواصل القوي المتبادل بين الناس. وهذا بالضبط هو سبب كون الشجاعة والتعاطف والتواصل هي الأدوات التي نحتاجها لرحلة العيش بكامل القلب. ولنضع اللمسة الأخيرة بالأمر، كانت رغبتي في جعل شخص أهتم به يراني كإنسان غير كامل ما أدى بي إلى تقوية علاقتنا، وهو ما يستمر حتى اليوم - وهذا هو السبب أنني أستطيع أن أسمي الشجاعة والتعاطف والتواصل "نعم عدم الكمال". حين نكون راغبين في أن نكون بشريين وحقيقيين، فإن هذه النعم تستمر بالعطاء.

هذه فحسب متابعة سريعة للقصة: بعد مضي أسبوع على حديث مباراة مصارعة الآباء، اكتشفت أن المدرسة كانت تواجه مشكلة تواجد الآباء بالفصول طيلة اليوم حيث كانوا يتدخلون في التدريس وإدارة الفصل. ودون أن تخبرني، قامت الناظرة ورئيسة مجلس الآباء والمعلمين بالطلب من الآباء حضور محاضرتي. وأخبروا الآباء بأنني آتية لأخبرهم لمَ عليهم أن يتوقفوا عن التواجد المكثف في المدرسة. بعبارة أخرى، وضعوني في موضع القوة المرتزقة لمقاومة الآباء الذين يحومون في المدرسة. ليس هذا بجيد. ربما لا أكون معجبة بتواجد الآباء بالفصول، لكنني أيضًا لست سلاحًا تربويًا للإيجار. ويا للسخرية أنني لم أكن على دراية بأن هذه كانت مشكلتهم، لذا لم أذكر الموضوع أبدًا.

ومع هذه القصة حاضرة بأذهاننا، لننظر عن قرب إلى كل من مفاهيم العيش بكامل القلب وكيف تعمل معًا.

الشجاعة

الشجاعة موضوع كبير في حياتي. فأنا إما أنني أصلي لأحظى ببعض منها، أو أشعر بالامتنان لإيجادي القليل منها، أو أقدرها في الآخرين، أو أدرسها. لا أظن أن هذا يجعلني مميزة. فجميعنا نرغب في التحلي بالشجاعة.

بعد محاورة الناس عن حقيقة حياتهم -نقاط قوتهم ومعاناتهم- أدركت أن الشجاعة هي واحدة من أهم الصفات التي تجمع بها الأشخاص الذين يعيشون بكامل قلوبهم. وليس فقط أي نوع من الشجاعة؛ فقد وجدت أن العيش بكامل القلب يتطلب *الشجاعة العادية*. وإليكم ما أعنيه...

جذر كلمة الشجاعة courage هو cor، وهي كلمة لاتينية تعني "القلب". وفي واحد من أشكالها الأولى، كان لكلمة *الشجاعة* تعريف مختلف للغاية عن تعريفها الشائع اليوم. فالشجاعة في الأصل كانت تعني "أن تفصح عما يدور ببالك بأن تقول كل ما بقلبك".

وبمرور الوقت، تغير هذا التعريف، واليوم، الشجاعة مرادفة أكثر لأن تكون بطوليًا. والبطولية مهمة ونحن نحتاج قطعًا لأبطال، لكنني أظن أننا فقدنا الاتصال بفكرة أن الحديث بأمانة وبانفتاح عمن نكون، وعما نشعر به، وعن خبراتنا (الجيدة والسيئة) هو تعريف الشجاعة. فالبطولة غالبًا تدور حول وضع حياتنا على المحك. والشجاعة المعتادة تدور حول وضع *نقاط ضعفنا* على المحك. وفي عالم اليوم هذا شيء استثنائي.[1]

حين ننتبه، نرى الشجاعة كل يوم. نراها حين يطلب الناس المساعدة، مثلما فعلت مع آشلي. أراها في فصلي حين يرفع طالب يده ويقول "أنا تائه كليًا. لا فكرة لدي عما تتحدثون عنه". هل تعلم كم هو شجاع للغاية أن تقول "لا أعرف" حين تكون على ثقة بأن كل من حولك يفهمون الأمر؟ بالطبع، في سنواتي التي تربو على اثنتي عشرة سنة بالتدريس، أعلم أنه إن وجد شخص ما الشجاعة ليقول "لقد ضللت منك" فهناك على الأرجح عشرة طلاب يشعرون مثله. وربما لا يأخذون المخاطرة، لكنهم يقينًا يستفيدون من شجاعة هذا الشخص.

رأيت الشجاعة في ابنتي إلين، حين اتصلت بي من حفل كانت ستبيت فيه عند صديقتها في العاشرة والنصف مساءً، وقالت "أماه، أيمكنك أن تأتي وتأخذيني؟". وحين أقللتها، دخلت إلى السيارة وقالت "أنا آسفة. لم أكن فقط شجاعة بما يكفي. شعرت بالحنين الشديد للمنزل. كان الأمر صعبًا للغاية. كل الناس نائمون، وأن عليّ السير إلى غرفة نوم أم ليبي لأوقظها".

أوقفت السيارة بطريق سيرنا، وخرجت منها، وسرت حولها إلى المقعد الخلفي، حيث كانت تجلس إلين. وحركتها إلى الجانب وجلست بجوارها. وقلت: "إلين، أعتقد أن طلب ما تحتاجينه أحد أشجع الأمور التي قد تفعلينها يومًا. لقد عانيت من بضع مرات مبيت بائسة وحفلات نوم، لأنني كنت أشد خوفًا من أن أطلب الذهاب إلى المنزل. أنا فخورة بك".

في الصباح التالي أثناء تناول الإفطار، قالت إلين "فكرت فيما قلته. أيمكن أن أكون شجاعة مرة أخرى وأطلب شيئًا آخر؟" فابتسمت. قالت: "عندي حفلة نوم أخرى في عطلة الأسبوع التالية. هل أنت راغبة في أخذي بوقت النوم؟ أنا غير مستعدة فحسب". هذه هي الشجاعة. ذلك النوع الذي بوسعنا أن نستخدم المزيد منه.

أرى أيضًا الشجاعة في نفسي حين أكون راغبة في المخاطرة بأن أكون ضعيفة ومحبطة. فلسنوات عديدة، إن أردت أن يحدث شيء فعلًا -كدعوة للحديث بمؤتمر

خاص، أو ترقية أو حوار إذاعي- أتظاهر بأن الأمر لا يعنيني بهذا القدر. وإن سألت صديقة أو زميلًا: "هل أنت متحمسة بشأن المقابلة التلفازية؟"، فسأقلل من أهمية الأمر وأقول: "لست متأكدة. الأمر ليس مهمًا على أي حال". وفي الواقع، كنت أصلي لكي يحدث هذا الأمر.

لقد حدث فقط في السنوات القليلة الماضية أن تعلمت أن التقليل من شأن الأمور الحماسية لا يخفف الألم أو يستبعده حين لا تحدث هذه الأمور. لكنه مع هذا، يقلل المتعة حين تحدث فعلًا. ويخلق كذلك الكثير من العزلة. وما أن تقلل من أهمية شيء ما، فإن أصدقاءك لن يتصلوا على الأرجح ويقولون: "أنا آسف لأن هذا لم يحدث. أعلم أنك كنت متحمسًا بشأنه".

والآن حين يسألني شخص عن فرصة محتملة أكون متحمسة بشأنها، يرجح أن أمارس الشجاعة وأقول: "أنا متحمسة للغاية بشأن الإمكانية. أحاول أن أبقى واقعية، لكنني أرجو حقًا أن يحدث هذا". وحين لا تنجح الأمور، يكون من المريح أن أتصل بصديق داعم، وأقول: "هل تذكر تلك المناسبة التي أخبرتك عنها؟ إنها لن تحدث، وأنا محبطة جدًا".

حديثًا رأيت مثالًا للشجاعة العادية في مدرسة ابني تشارلي الابتدائية. إذ دُعي الآباء لحضور عرض موسيقي بالعطلة يقيمه الأولاد. أنت تعلم المشهد - خمسة وعشرون طفلًا يغنون مع ما يربو على بضعة وخمسين من الآباء والجدود والأشقاء بالجمهور يستخدمون تسعًا وثلاثين كاميرا لتسجيل الفيديو. كان الآباء يحملون الكاميرات في الهواء ويلتقطون الصور بعشوائية، بينما يتخبطون في بعضهم ليتيقنوا من أن أطفالهم يعلمون أنهم أتوا، وبالوقت المحدد.

إضافة إلى كل هذه الفوضى بالجمهور، طفلة عمرها ثلاث سنوات، وكانت جديدة بالفصل، كانت تبكي طيلة العرض لأنها لم تتمكن من رؤية أمها من منصة المسرح. حسبما تبين، كانت أمها عالقة بالمرور وفوتت العرض. وبحلول الوقت الذي وصلت أمها فيه، كنت أعرج إلى باب فصل تشارلي لأقول له وداعًا. ومن موضعي المنخفض المناسب هذا، شاهدت أم الطفلة تندفع عبر الباب وعلى الفور بدأت التجوال بعينيها لتجد ابنتها. وبينما كنت أستعد للوقوف وتوجيهها نحو آخر الفصل، حيث كان معلم ممسكًا ابنتها، مرت بنا أم أخرى، ونظرت إلى الأم المتوترة، وهزت رأسها، وأشاحت بعينيها.

وقفت، وأخذت نفسًا عميقًا، وحاولت جعل ذاك الجزء مني الذي أراد أن يطارد تلك الأم صاحبة نظرة إشاحة العينين المتعالية يتعقل، فقط لتظهر أمان أخريان سائرتان إلى الأم الدامعة حينها وتبتسما. ووضعت إحدى الأمين يدها أعلى كتف المرأة، وقالت: "لقد كنا جميعًا في هذا الوضع. لقد فاتتني الأخيرة. ولم أكن متأخرة فحسب. بل نسيت كليًا". فنظرت بينما يسترخي وجه المرأة ومسحت دمعتها. المرأة الأخرى تنظر إليها وتقول: "ابني كان الوحيد الذي لا يرتدي بيجامة في يوم البيجامات - ما زال يخبرني بأن هذا أسوأ أيامه أبدًا. وسيكون الأمر على ما يرام. فجميعنا في المركب ذاته".

وبالوقت الذي وصلت فيه الأم إلى نهاية الغرفة، حيث كان المعلم لا يزال يهدئ ابنتها، بدت هادئة. شيء أعلم يقينًا أنه أفادها حين اندفعت ابنتها إليها من نحو ست أقدام. كانت الأمَّان اللتان توقفتا وشاركتا قصتيهما عن عدم الكمال والضعف تمارسان الشجاعة. فقد أخذا الوقت للتوقف وقول "إليك قصتي. أنت لست وحيدة". لم يكن عليهما التوقف والمشاركة؛ وبيسر يستطيعان أن ينضما لقطيع الآباء المثاليين السائرين بجوارها.

ومثلما تبين هذه القصص، للشجاعة تأثير موجي تصاعدي. ففي كل مرة نختار فيها الشجاعة، نجعل كل من حولنا أفضل قليلًا والعالم أكثر شجاعة بقليل. وعالمنا يمكنه أن يحتمل أن يصير أكثر بقليل عطفًا وشجاعة.

التعاطف

للإعداد لتأليف كتابي عن الخزي، قرأت كل شيء أمكنني إيجاده عن التعاطف. وفي النهاية، وجدت شيئًا ملائمًا بقوة من بين القصص التي سمعتها بمحاورات وأعمال الأمريكية بيما كودرون. في كتابها The Places That Scare You، كتبت كودرون: "حين نمارس توليد التعاطف، يمكننا أن نتوقع اختبار الخوف من ألمنا. فممارسة التعاطف جسارة. إذ تتضمن تعلم الاسترخاء والسماح لأنفسنا بالانتقال برقة نحو ما يخيفنا".[٢]

ما أحبه بشأن تعريف كودرون هو أمانتها بشأن الضعف الناجم عن ممارسة التعاطف. فإن نظرنا عن قرب على أصل كلمة التعاطف compassion، مثلما فعلنا مع كلمة *شجاعة*، فسنرى لماذا التعاطف ليس استجابتنا الأولى للمعاناة. فكلمة *التعاطف*

مشتقة من الكلمتين اللاتينيتين pati و cum، بمعنى "المعاناة مع". لا أعتقد أن التعاطف هو استجابتنا الافتراضية للألم. فأنا أؤمن أن استجابتنا الأولى للألم -سواء ألمنا نحن أو ألم شخص آخر- هي حماية أنفسنا. فنحن نحمي أنفسنا بالبحث عن شخص أو شيء لنلقي عليه باللوم. أو في أحيان أخرى نحصن أنفسنا بالتحول إلى الحكم أو بالدخول إلى نظام "أصلح الأمر" على الفور.

تناقش كودرون ميلنا لحماية أنفسنا بتعليمنا أنه يتوجب علينا أن نكون أمناء ومتسامحين بشأن متى وكيف نتوقف: "عند تنمية التعاطف، نعتمد على كامل خبرتنا - معاناتنا، شفقتنا، وكذلك قسوتنا وخوفنا. ينبغي أن يكون الأمر هكذا. فالتعاطف ليس علاقة بين الشافي والجريح. إنه علاقة بين أنداد. فقط حين نعرف ظلامنا جيدًا يمكننا أن نكون حاضرين عند ظلام الآخرين. فالتعاطف يصير حقيقيًا حين نعترف بإنسانيتنا المشتركة".[٢]

في قصتي، كانت آشلي راغبة بالتواجد في ظلامي معي. ولم تكن هناك كمساعدة لي أو لإصلاحي؛ بل كانت فقط معي -ندًا لي- تمسك بيدي بينما أخوض غمار مشاعري.

الحدود والتعاطف

أحد أعظم عوائق ممارسة التعاطف (وأقلها مناقشة) هو الخوف من وضع الحدود وجعل الناس مسئولين. أعلم أن هذا يبدو غريبًا لكنني أعتقد أن فهم العلاقة بين الحدود والمسئولية والتقبل والتعاطف قد جعل مني شخصًا أكثر عطفًا. قبل الانهيار، كنت أكثر لطفًا -كنت أصدر الأحكام وحانقة وغاضبة من الداخل- لكن أكثر لطفًا من الخارج. واليوم، أظنني أكثر تعاطفًا، وأقل حكمًا وحنقًا، وأكثر جدية بكثير فيما يتعلق بالحدود. ليس عندي فكرة عما تبدو عليه هذه التركيبة من الخارج، لكني أشعر بها قوية للغاية من الداخل.

قبل هذا البحث، علمت الكثير عن كل من هذه المفاهيم، لكنني لم أفهم كيف تتلاءم معًا. أثناء المقابلات، ذهل عقلي حين أدركت أن الكثيرين من ممارسي التعاطف الملتزمين بحق كانوا كذلك أكثر الناس وعيًا بالحدود والدراسة. فالمتعاطفون هم أناس ذوو حدود. ذهلت لهذا.

وإليكم ما تعلمته: قلب التعاطف هو في الواقع القبول. فكلما كنا أفضل بتقبل أنفسنا والآخرين، صرنا أكثر تعاطفًا. حسنًا، من العسير أن نتقبل الناس حين يؤذوننا أو يستغلوننا أو يعاملوننا بسوء. فهذا البحث قد علمني أنه إن أردنا بحق أن نمارس التعاطف، فعلينا البدء بوضع الحدود وجعل الناس مسئولين عن سلوكهم.

نحن نعيش في ثقافة اللوم - ونريد أن نعلم من المتسبب في الخطأ وكيف سيدفع ثمنه. وفي عوالمنا الشخصية والاجتماعية والسياسية، نقوم بالصراخ كثيرًا وبتوجيه الاتهامات، لكننا نادرًا ما نجعل الناس مسئولين. كيف يسعنا هذا؟ ونحن مجهدون للغاية من الصراخ والهياج حتى إننا لا نملك الطاقة لوضع عواقب ذات معنى وتطبيقها. من واشنطن، العاصمة، ووول ستريت إلى مدارسنا ومنازلنا، أظن أن التوجه العقلي بالغضب -واللوم-والإرهاق الأكثر مما ينبغي-وأننا منشغلون كثيرًا لنتابع، هو السبب لماذا نحن مركزون بقوة على غضبنا الأخلاقي السامي ومنشغلون بصورة قليلة للغاية بالتعاطف.

ألن يكون من الأفضل أن نكون أكثر عطفًا، ومع هذا أكثر حزمًا؟ كيف ستكون حياتنا مختلفة إن كان هناك غضب أقل ومسئولية أكثر؟ كيف سيبدو عملنا ومنازلنا إن كنا نلوم بصورة أقل ولنا احترام أكبر للحدود؟

حديثًا تمت دعوتي للحديث مع مجموعة من القادة المؤسسيين الذين كانوا يحاولون إدارة إعادة هيكلة صعبة في شركتهم. أخبرني أحد مديري مشروعاتهم، بعد الاستماع إليّ أتحدث عن مخاطر استخدام الخزي كأداة إدارية، أنه كان قلقًا من أنه أخزى أعضاء فريقه. وقال إنه حين يصير غاضبًا للغاية، فإنه يختار أشخاصًا معينين في اجتماعات الفريق وينتقد عملهم.

وشرح بقوله: "أنا محبط للغاية. فلدي موظفان لا يستمعان فحسب. أشرح لهما كل تفصيلة بالمشروع، وعندما أتحقق من الأمر لأتيقن أنهما قد فهما، أجدهما *ما يزالان* يقومان بالأمر بطريقتهما. لقد نفدت مني الخيارات. أشعر بأنني محاصر في زاوية وغاضب، لذا أوبخهما أمام زملائهما".

وحين سألته كيف كان يحمّل هذين الموظفين مسئولية عدم اتباع إجراءات المشروع، رد قائلًا "ماذا تعنين بتحميلهم المسئولية؟".

بينت أنه: "بعد أن تتحقق لكي تتأكد أنهما فهما توقعاتك ومراميك، كيف تبين عواقب عدم اتباع الخطة أو عدم تحقيق الأهداف؟".

فقال: "أنا لم أتحدث عن العواقب. فهما يعلمان أن عليهما اتباع إجراءات المشروع".

فأعطيته مثالًا: "حسنًا. ما الذي سيحدث إن أخبرتهما أنك ستكتب لهما تحذيرًا رسميًا في المرة القادمة التي يخرقان بها البروتوكول. وإن استمر هذا، فسيفقدان وظائفهما؟".

فهز رأسه نفيًا وقال: "أوه، لا. هذا جدي للغاية. سيكون عليّ أن أضم أفراد الموارد الإنسانية. وسيصير هذا مشكلة كبيرة".

وضع الحدود وجعل الناس مسئولين هو عمل أكثر بكثير من إشعارهم بالخزي ولومهم. لكنه كذلك أكثر فعالية. فإشعارهم بالخزي ولومهم دون مساءلة أمر سام للعلاقة بين الأزواج، والعائلات والمنظمات والمجتمعات. أولًا، حين نخزي الأشخاص ونلومهم، ينقل هذا التركيز من السلوك الأصلي محل النظر إلى سلوكنا نحن. وبالوقت الذي ينتهي فيه الرئيس بالعمل من إشعار موظفيه بالخزي وإذلالهم أمام زملائهم، يكون السلوك محل النظر هو سلوكه وحده.

وإضافة إلى هذا، إذا لم نتابع بفرض العواقب المناسبة، فسيتعلم الناس أن يتجاهلوا مطالبنا؛ حتى إن بدت كتهديدات أو إنذارات. إن طلبنا من أطفالنا أن يبقوا ملابسهم بعيدة عن الأرض وهم يعلمون أن العاقبة الوحيدة هي بضع دقائق من الصراخ، فمن العدل لهم أن يعتقدوا أن الأمر ليس بهذه الأهمية لنا.

من العسير علينا أن نفهم أنه بوسعنا أن نكون متعاطفين ومتقبلين بينما نجعل الناس مسئولين عن سلوكياتهم. بوسعنا هذا، وفي الواقع، هذه هي أفضل طريقة لفعل هذا. يمكننا أن نواجه شخصًا ما بسلوكه، أو فصل موظف من العمل، أو جعل طالب يرسب، أو تأديب طفل دون تعنيفه أو التحقير من شأنه. والمفتاح هو أن تفصل بين الناس وبين سلوكياتهم؛ أن تواجه ما يفعلونه، دون أن تواجه ذواتهم (سأتحدث أكثر عن هذا في الفصل التالي). من المهم أيضًا أن يكون في وسعنا تحمل عدم الارتياح الذي يصاحب التأرجح بين التعاطف والحدود. علينا أن نبقى بعيدًا عن إقناع أنفسنا أننا نكره شخصًا ما أو أنه يستحق الشعور بالسوء كي يسعنا أن نشعر بشعور أفضل بشأن

تحميله المسئولية. وهذا هو موطن وقوعنا في مشكلة. حين نحدث أنفسنا لكره شخص ما كي نرتاح بجعلهم مسئولين، فإننا نعد أنفسنا للعبة الخزي واللوم.

حين نفشل في وضع الحدود وجعل الناس مسئولين، نشعر بأننا مستغلون ونعامل بسوء. وهذا هو السر لماذا نهاجم أحيانًا ذواتهم، وهو أمر أكثر إيذاءً من معالجة سلوك أو اختيار. ومن أجل صالحنا نحن، ينبغي علينا أن نعي أنه من الخطير لعلاقاتنا وجودة حياتنا أن نغرق في الخزي واللوم، أو أن نمتلئ بالغضب الأخلاقي. من المستحيل أيضًا أن نمارس التعاطف من متكأ الشعور بالحنق. إن كنا سنمارس التقبل والتعاطف، فإننا نحتاج للحدود والمسئولية.

التواصل

أعرّف التواصل بأنه الطاقة التي توجد بين الناس حين يشعرون بأنهم مرئيون ومسموعون ومحل تقدير؛ حين يكون بوسعهم أن يعطوا وأن يتلقوا دون نقد؛ وحين يستقون العون والقوة من العلاقة.

شعرت آشلي وإياي بالتواصل العميق بعد تجربتنا. أعلم أنها كانت تراني وتسمعني وتقدرني. ورغم أن هذا كان مخيفًا، لكنني تمكنت من السعي للدعم والمساعدة. وقد شعر كلانا بأننا ازددنا قوة ورضا. في الواقع، منذ بضعة أسابيع، قالت آشلي "لا يسعني أن أخبرك كم أنا سعيدة بأنك اتصلت بي ذلك اليوم. ساعدني هذا كثيرًا أن أعرف أنني لست وحدي من يقوم بمثل هذه الأمور. أحب أيضًا أن أعرف أنه في وسعي أن أساعدك وأنك تثقين بي". فالتواصل يولد التواصل.

وكأمر واقع، نحن مخلوقون للتواصل. الأمر في تركيبنا الحيوي. منذ أن نولد. نحتاج للتواصل حتى ننمو عاطفيًا وجسديًا وروحيًا وعقليًا. منذ عقد مضى، كانت فكرة أننا "مخلوقون للتواصل" تبدو مسألة مثيرة للحساسية ومن الأمور الحديثة. أما اليوم، فإننا نعلم أن الحاجة للتواصل هي أكثر من مجرد شعور أو حدس. إنها علم حقيقي. علم الأعصاب، لنكون محددين.

في كتابه "الذكاء الاجتماعي" (مكتبة جرير)، يستكشف دانيال جولمان كيف أكدت أحدث الاكتشافات بعلميّ الأحياء والأعصاب أننا مجهزون للتواصل، وأن علاقاتنا تشكل طبيعتنا الحيوية وكذلك خبراتنا. كتب جولمان: "حتى أكثر تعاملاتنا الروتينية

تعمل كمنظِمات بالمخ، وتشكل عواطفنا، وبعضها مرغوب به وبعضها ليس كذلك. وكلما كنا أكثر ارتباطًا بشخص ما شعوريًا، زادت القوة المتبادلة".[٤] من المدهش -ومع هذا ليس مفاجئًا- أن التواصل الذي نختبره في علاقاتنا يؤثر على الطريقة التي ينمو بها مخنا ويعمل.

وحاجتنا الداخلية للتواصل تجعل عواقب الانفصال خطيرة وحقيقية للغاية. في بعض الأحيان، نظن أننا متواصلون. التقنية، على سبيل المثال، قد صارت نوعًا من الاحتيال على التواصل، جاعلة إيانا نصدق أننا متواصلون بينما نحن لسنا كذلك - على الأقل ليس بالطرق التي نحتاج أن نتواصل بها. ففي عالمنا المهووس بالتقنية، خلطنا بين القدرة على الحديث والشعور بأننا متواصلون. فقط بمجرد كوننا متصلين، لا يعني أننا نشعر بأننا مرئيون ومسموعون. في الواقع، التواصل التفاعلي قد يعني أننا نقضي وقتًا على فيسبوك أكثر مما نقضيه في التواصل وجهًا لوجه مع الناس الذين نهتم بشأنهم. لا يمكنني أن أخبركم عن المرات العديدة التي ولجت بها لمطعم، ورأيت أبوين منكبين على هواتفهم بينما ينهمك أولادهما بالتراسل النصي أو بلعب ألعاب الفيديو. ما الغاية إذًا من الجلوس معًا؟

بينما نفكر في تعريف التواصل وكم هو يسير أن نخطئ بظن التقنية تواصلًا، نحتاج أيضًا للتفكير بالتخلي عن أسطورة الكفاية الذاتية. أحد أعظم عوائق التواصل هو الأهمية الثقافية التي نضعها على "السير وحيدين". فبصورة ما صرنا نساوي بين النجاح وعدم الحاجة إلى أي شخص. الكثيرون منا راغبون في مد يد العون، لكننا نمانع بشدة في طلب المساعدة حين نحتاجها، كما لو أننا قد قسّمنا العالم ما بين: من يقدمون العون" ومن "يحتاجون العون". والحقيقة أننا كلاهما.

لقد تعلمت الكثير عن العطاء والتلقي من الرجال والنساء المنهمكين بالعيش بكامل القلب لكن الأهم من هذا:

> *"إلى أن يكون في وسعنا أن نتلقى بقلب مفتوح، فإننا لن نعطي حقًا بقلب مفتوح. وحين نلصق أحكامًا بتلقي المساعدة، فإننا بعلم أو بدون علم نلصق الحكم بتقديم المساعدة".*

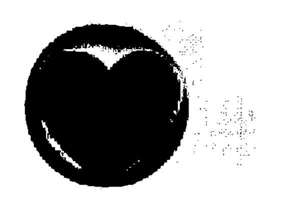
لسنوات، كنت أضع القيمة على كوني المعينة بعائلتي. في وسعي أن أعين الآخرين في الأزمات أو أقرض المال أو أوزع النصح. وكنت دومًا سعيدة بمساعدة الآخرين، لكنني لم أكن أبدًا لأتصل بأشقائي لطلب العون منهم، لا سيما لطلب الدعم أثناء عاصفة للخزي. في ذاك الوقت، كنت سأنفي بشدة إلصاقي حكمًا بعطائي الكريم. لكن الآن، أعي كيف أنني استقيت جدارتي من عدم احتياجي العون وكوني أقدمه دومًا.

أثناء الانهيار، احتجت للعون. احتجت للدعم والإمساك بيدي والنصح. الحمد لله! فقد غيرت عودتي لأخي وأختيّ الأصغر مني ديناميكيات عائلتنا. فقد حصلت على تصريح بالانهيار وأن أكون غير كاملة، وكان بوسعهم مشاركة قوتهم وحكمتهم المدهشة معي. إن كان التواصل هو الطاقة التي تتدفق بين الناس، فعلينا أن نتذكر أن هذه التدفقات يجب أن تندفع في الاتجاهين.

رحلة العيش بكامل القلب ليست طريق المقاومة الأيسر. إنها طريق الوعي والاختيار. ولأكون صريحة، إنها ضد الثقافة السائدة قليلًا. فالرغبة في قص قصصنا، والشعور بألم الآخرين، والتواصل الحقيقي بالعالم غير المتواصل ليس شيئًا في وسعنا فعله بنصف قلوبنا.

وكي نمارس الشجاعة والتعاطف والتواصل علينا أن ننظر إلى من حولنا من الناس ونقول "أنا معكم بالكامل".

❤



استكشاف قوة الشعور بالحب والانتماء وأن تشعر بأنك كافٍ

الحب هو أهم شيء في حياتنا، شغف لأجله نقاتل أو نموت،
ومع هذا نمانع بالإسهاب في أسمائه. فدون كلمات مطاطية،
لا يمكننا حتى أن نتحدث بشأنه مباشرة أو أن نفكر فيه.

~ ديان أكرمان

الحب والانتماء شعوران أساسيان في الخبرة الإنسانية. بينما أقوم بإجراء المقابلات، أدركت أن هناك *شيئًا وحيدًا* يميز ما بين الرجال والنساء الذين يشعرون بإحساس عميق بالحب والانتماء وأولئك الذين يناضلون من أجل هذا الإحساس. هذا الشيء الوحيد هو الإيمان بجدارتهم. فالأمر بسيط ومعقد كهذا: إذا أردنا أن نختبر الحب والانتماء، فعلينا أن نؤمن بأننا جديرون بالحب والانتماء.

حين نتخلى عما يظنه الآخرون ونمتلك قصتنا، نحظى بالوصول إلى شعورنا بجدارتنا؛ الشعور بأننا كفاية كما نحن وأننا جديرون بالحب والانتماء. حين نقضي عمرًا نحاول المباعدة ما بين أنفسنا والأجزاء من حياتنا التي لا تلائم ما نظن أن علينا أن نكونه، فإننا نقف خارج قصتنا ونسارع السعي خلف شعورنا بجدارتنا بالاستمرار بالأداء والإتقان والإرضاء والإثبات. وإحساسنا بالجدارة -هذه الجزئية المهمة للغاية التي تمدنا بمدخل للشعور بالحب وبالانتماء- يعيش داخل قصتنا.

أعظم تحدٍ لأغلبنا هو أن نؤمن بأننا جديرون الآن، في هذه اللحظة. فالجدارة ليست لها متطلبات مبدئية. فقد وضع الكثيرون منا بعلم، أو سمحوا بغير علم، أو سُلّمت إليهم قائمة طويلة بمتطلبات الجدارة المبدئية:

- سأكون جديرًا حين أفقد عشرين رطلًا من وزني.
- سأكون جديرة إن تمكنت من أن أصير حبلى.
- سأكون جديرًا إن أصبحت/تمكنت من البقاء واعيًا.
- سأكون جديرًا إن ظن الجميع أنني أب صالح.
- سأكون جديرًا حين أجني عيشي ببيع فني.
- سأصير جديرًا إن تمكنت من المحافظة على زواجي.
- سأصير جديرًا حين أصبح شريكًا.
- سأصير جديرًا حين يرضى والداي أخيرًا.
- سأصير جديرة إن اتصل بي وطلب مني الخروج في موعد.
- سأصير جديرًا حين أتمكن من فعل كل شيء وكأنني لا أحاول حتى.

وإليكم ما هو بحق جوهر العيش بكامل القلب: أنا جدير الآن. ليس هناك لو. وليس هناك متى. نحن جديرون بالحب والانتماء *الآن*. في هذه اللحظة. في وضعي هذا.

بالإضافة إلى التخلي عن لو وعن متى، هناك جزئية أساسية أخرى بامتلاك قصتنا وإعلان جدارتنا، وهي الحصول على فهم أفضل للحب والانتماء. فبصورة غريبة بما يكفي، نحتاج إليهما بصورة ماسة لكننا يندر أن نتحدث عما هما عليه حقيقة وكيف يعملان. لنلقِ عليهما نظرة.

تعريف الحب والانتماء

لسنوات، تجنبت استخدام كلمة الحب في بحثي، لأنني لم أكن أعلم كيف أعرّفها، ولم أكن متيقنة من "هيا، أنت تعرفين الحب" إذ سيفر مني التعريف. ولم أستطع أن أعتمد على المقولات أو كلمات الأغاني، مهما ألهمتني أو تحدثت بالحق بالنسبة لي. إن هذا ليس من تدريبي كباحثة.

بمقدار ما نحتاج ونرغب في الحب، فإننا لا نقضي الكثير من الوقت في الحديث عما يعنيه. فكر في هذا. ربما تقول "أحبك" كل يوم، ولكن متى كانت المرة الأخيرة

التي حظيت فيها بمحادثة جدية مع شخص عن معنى الحب؟ **بهذه الطريقة**، الحب هو الصورة المنعكسة بمرآة للخزي. نحن نرغب بشدة ألا نشعر بالخزي، ونحن غير راغبين بالحديث عنه. ومع هذا، فالطريقة الوحيدة لمعالجة الخزي هي بالحديث عنه. ربما نكون خائفين من موضوعات مثل الحب والخزي. ومعظمنا يفضل الأمان واليقين والوضوح. فالخزي والحب مثبتان في ضعفنا ورقتنا.

والانتماء موضوع أساسي في الخبرة الإنسانية لكنه نادرًا ما نناقشه.

معظمنا يستخدم مصطلحي *الاندماج والانتماء* بصورة متبادلة، ومثل كثيرين منا، أنا جيدة للغاية في الاندماج. نحن نعلم كيف نسارع بالسعي للحصول على الرضا والقبول. ونعلم ما الذي نرتديه، وما نتحدث عنه، وكيف نجعل الناس سعداء، وما الذي علينا ألا نذكره؛ ونعلم كيف نتلوّن بطريقتنا أثناء اليوم.

إحدى أكبر المفاجآت في هذا البحث كان تعلم أن الاندماج والانتماء ليسا نفس الشيء. وفي الواقع، يقف الاندماج عقبة في طريق الانتماء. فالاندماج يدور حول تقييم موقف ثم تتحول إلى من تحتاج أن تكونه ليقبلك الناس. والانتماء على النقيض، لا يتطلب منا أن نغير ماهيتنا؛ بل يتطلب منا أن نكون كما نحن تمامًا.

وقبل أن أشارك تعريفاتي معكم، أريد أن أبين ثلاث مسائل أرغب في تسميتها بالحقائق.

سيكون الحب والانتماء دومًا غير مؤكدين. رغم أن التواصل والعلاقة هما أهم مكونات الحياة، فإننا ببساطة *لا يمكننا* أن نقيسهما بدقة. فمفاهيم العلاقات لا تترجم في ورقة إجابة. فالعلاقة والتواصل يقعان في فراغ غير محدد بين الناس، فراغ لن نعرفه أبدًا أو نفهمه بشكل كامل. فكل شخص يخاطر بشرح الحب والانتماء يأمل أن يقدم أفضل ما لديه ليجيب عن سؤال لا يمكن الإجابة عنه. وأنا من هؤلاء.

الحب ينتمي مع الانتماء. أحد أكثر الأمور إدهاشًا مما تكشف ببحثي هو التزاوج بين مصطلحات معينة. لا يمكنني أن أفصل بين مفهومي الحب والانتماء، لأن الناس حين يتحدثون عن واحد منهما، فإنهم دومًا ما يتحدثون عن الآخر. وينطبق المثل صحيحًا بالنسبة لمفاهيم المتعة والشكر، وهو ما سأتحدث عنه في فصل لاحق. وحين تحاك المشاعر معًا بقوة في قصص الناس، فإنهم لا يتحدثون عن أحدها دون

الآخر، وهذا ليس تشابكًا وليد المصادفة؛ بل إنه عقدة مقصودة. فالحب ينتمي مع الانتماء.

ومن هذا، أنا على يقين. فبعد جمع آلاف القصص، أرغب في أن أطلق على هذا بأنه حقيقة: **إن الإحساس العميق بالحب والانتماء حاجة ملحة لكل النساء والرجال والأطفال.** إننا حيويًا، ومعرفيًا، وجسديًا، وروحيًا مخلوقون لنحب وأن نشعر بأننا محبوبون وأن نشعر بالانتماء. وحين لا تلبى هذه الحاجات، لا نعمل بالطريقة التي خلقنا لها. فنتعطل. وننهار. ونتخدر. ونتألم. ونؤذي الآخرين. ونمرض. وهناك بكل تأكيد أسباب أخرى للمرض والخدر والأذى، لكن غياب الحب والشعور بالانتماء سيؤدي دومًا إلى المعاناة.

لقد تطلب الأمر مني ثلاث سنوات لكي أشذب هذه التعاريف والمفاهيم المستقاة من عشر سنوات من المقابلات. لنلقِ نظرة.

الحب:

نحصد الحب حين نسمح لأقوى ما بأنفسنا وأضعفه أن يظهر وأن يُعرف بعمق، وحين نبجل التواصل الروحي الذي ينبع من هذا العرض مع الثقة والاحترام والعطف والإعجاب.

الحب ليس شيئًا نعطيه أو نحصل عليه؛ إنه شيء نغذيه وننميه، تواصل لا يمكننا تنميته سوى بين شخصين يوجد بكل واحد منهم - وبوسعنا فقط أن نحب الآخرين بقدر ما نحب أنفسنا.

الخزي واللوم وعدم الاحترام والخيانة وكبت الإعجاب تدمر الجذور التي ينبت من بينها الحب. فالحب ينجو فحسب من هذه الجراحات إن اعترفنا بها، وشفيناها، ورعيناها.

الانتماء:

الانتماء هو رغبة إنسانية دفينة بأن تكون جزءًا من شيء أكبر منك. ولأن هذا التوق بدائي للغاية، فإننا غالبًا ما نحاول إشباعه بالاندماج وبالسعي للحصول على القبول، وتلك ليست فحسب بدائل فارغة للانتماء، بل إنها غالبًا ما تعوق الوصول إليه. لأن الانتماء الحق يحدث فقط حين نقدم نفوسنا الإنسانية الحقيقية للعالم، فشعورنا بالانتماء لن يكون أبدًا أعظم من مستوى قبول الذات.

أحد الأسباب وراء أنني استغرقت وقتًا طويلًا للغاية في تطوير هذه المفاهيم هو أنني غالبًا لا أرغب في أن تكون حقيقية. سيكون الأمر مختلفًا إن درست تأثير براز الطيور على التربة، لكن هذا الأمر شخصي، وغالبًا ما يكون مؤلمًا. أحيانًا، بينما أنا متوجهة إلى البيانات لنحت التعريفات مثل تلك التي سبقت، قد أبكي. ولم أرغب في جعل مستوى حبي لذاتي يحد من مقدار الحب الذي بإمكاني توجيهه لأولادي أو زوجي. لمَ؟ لأن حبهم وتقبل بشريتهم أيسر من تسليط ضوء العطف المحب على ذاتي.

إن ألقيت نظرة على تعريف الحب وفكرت فيما يعنيه في ضوء حب الذات، فستجده محددًا للغاية. فممارسة حب الذات تعني تعلم كيف نثق بأنفسنا، أو نعامل أنفسنا باحترام، وأن نكون عطوفين وحنونين نحو ذواتنا. وهذا أمر شاق بما أن معظمنا شديد القسوة على نفسه. أعلم أنني في وسعي أن أتحدث إلى نفسي بطرق لن أفكر بها أبدًا في الحديث لشخص آخر. وكم منا يسارع بالتفكير، *يا إلهي، أنا غبي للغاية، ويا الله كم أنا أحمق*؟ وكما أن نعت شخص نحبه بالغبي أو الأحمق سيكون عملًا متعارضًا مع ممارسة الحب، فالحديث هكذا مع أنفسنا يضر بشدة بحبنا لذاتنا.

من الجدير بالملاحظة أنني أستخدم كلمتي *دفينة* و*بدائي* في وصفي للانتماء. أنا مقتنعة بأن الانتماء مزروع في حمضنا النووي، وعلى الأرجح متصل بغريزتنا الأكثر بدائية للبقاء. وبما أنه من الصعب أن نحظى بالقبول في مجتمعنا الكمالي، وأن حاجتنا للانتماء مركبة فينا، فليس من العجيب أننا نقضي حياتنا محاولين الاندماج والحصول على الموافقة.

من الأيسر كثيرًا أن نقول: "سأكون من تحتاجني أن أكون وأيًا ما تحتاجني أن أكونه، طالما أشعر أنني جزء من هذا". من العصابات إلى النميمة، سنقوم بما يتطلبه الأمر لنندمج إن آمنا بأننا سنشبع حاجتنا للانتماء. لكن هذا لا يحدث. بوسعنا فحسب أن ننتمي حين نقدم ذواتنا الأكثر أصالة، وحين نُقبل لما نحن عليه.

ممارسة الحب والانتماء

البدء في التفكير في الحب دومًا كفعل بدلًا من التفكير فيه كشعور
هو وسيلة لأي شخص يستخدم الكلمة بهذه الطريقة لتحمل العواقب والمسئولية.

~ بيل هوكس [١]

بينما كنت أعاني شخصيًا ومهنيًا بشأن تعريف الحب والانتماء، عليّ أن أعترف بأنهما قد غيرا الطريقة التي أعيش وأربي أولادي بها. حين أكون مرهقة أو متوترة، يمكنني أن أكون لئيمة ولائمة – لا سيما نحو زوجي، ستيف. إذا كنت أحب ستيف (وأنا أحبه فعلًا)، فإن طريقة تصرفي كل يوم هي بذات الأهمية، إن لم تكن أهم من قول "أحبك" كل يوم. حين لا نمارس الحب مع الأشخاص الذين نزعم حبهم، فإن هذا يستنزف منا الكثير. فالحياة المتناقضة مجهدة.

لقد دفعني هذا أيضًا لأن أفكر بشأن أهمية الاختلافات بين *إثبات* الحب *وممارسة* الحب. فأثناء محاورة إذاعية عن موجة خيانات المشاهير، سألني المضيف: "أيمكنك أن تحب شخصًا وتخونه أو تعامله بسوء؟".

فكرت بشأن الأمر طويلًا، ثم أعطيته أفضل إجابة بوسعي بناءً على عملي: "لا أعلم إن كان في وسعك أن تحب شخصًا ما وتخونه أو تكون قاسيًا عليه، لكنني أعلم أنه حين تخون شخصًا أو تتصرف بطريقة غير عطوفة نحوهم، فإنك لا تمارس الحب. وبالنسبة لي لا أرغب فحسب في شخص يقول له إنه يحبني؛ أريد شخصًا يمارس الحب لأجلي كل يوم".

وبالإضافة إلى مساعدتي على فهم ما يكون عليه الحب بين الناس، أجبرتني هذه التعريفات على أن أقر بأن الحصول على حب الذات وتقبل الذات ليس أمرًا اختياريًا. فهي ليست مساعي يمكنني أن أنظر بها إن كان لدي وقت فراغ أو حين يكون لدي. فهذه ضروريات.

أيمكننا أن نحب الآخرين أكثر مما نحب أنفسنا؟

فكرة حب الذات وتقبلها كانت ولا تزال تفكيرًا ثوريًا بالنسبة لي. لذا في أوائل عام ٢٠٠٩، سألت قارئي مدونتي عما يظنونه بشأن أهمية حب الذات وفكرة كوننا لا يمكننا أن نحب الآخرين أكثر مما نحب أنفسنا. حسنًا، كان هناك ذاك الجدل الشديد في قسم التعليقات.

العديد من الأشخاص اختلفوا بقوة مع مفهوم حب الذات كمتطلب لحب الآخرين. بينما جادل الآخرون بأنه في وسعنا بالفعل أن نتعلم كيف نحب أنفسنا أكثر بحب الآخرين. وبعض الرفاق تركوا تعليقات مثل "شكرًا لإفسادك يومي - لا أريد أن أفكر في هذا".

وكان هناك تعليقان واجها تعقد هذه الأفكار بمصطلحات مباشرة للغاية. وأود أن أشاركها معكم: جاستين فالنتين مختصة بالصحة وكاتبة ومصورة، كتبت:

"من أطفالي، تعلمت أن أحب بحق بلا شروط، وأن أكون متعاطفة في الأوقات التي أشعر فيها بإحساس بشع، وأن أكون أكثر عطاءً بكثير. وحين أنظر إلى ابنتي الوحيدة التي تشبهني كثيرًا، يمكنني أن أرى نفسي كطفلة صغيرة. وهذا يذكرني بأن أكون أكثر عطفًا نحو الفتاة الصغيرة التي تعيش بداخلي، وأن أحبها كطفلتي وأتقبلها. إن حب بناتي هو ما يجعلني أرغب في أن أكون شخصًا أفضل وأن أعمل على حب نفسي وتقبلها. ورغم قولي هذا، من الأيسر كثيرًا أن أحب بناتي...

ربما يكون التفكير بهذه الطريقة منطقيًا أكثر: فالكثير من مرضاي أمهات يعانين من إدمان العقاقير. وهن يحببن أطفالهن أكثر من أنفسهن. لكنهن يدمرن حياتهن، ويكرهن أنفسهن، وغالبًا ما يدمرن أجسادهن إلى حد يتعذر معه إصلاحها. ويقلن إنهن يكرهن ذواتهن، لكنهن يحببن أولادهن. يعتقدن بأن أولادهن محبوبون، لكنهن يعتقدن أنهن لسن كذلك. وبالظاهر، ربما يقول المرء، نعم بعضهن يحببن أطفالهن أكثر من أنفسهن. ومع هذا، أيعني حبك لأطفالك أنك لا تقوم بغير عمد بتسميمهم بالطريقة التي تسمم بها نفسك؟ ربما مشاكلنا تشبه التدخين السلبي. في البدء، كان يعتقد أنه ليس خطيرًا للغاية، وأنه بالتدخين نضر *أنفسنا فحسب*. ومع هذا [صرنا] لنكتشف، بعد مضي سنوات، أن التدخين السلبي يمكن أن يكون مميتًا".[٢]

رينيه كوب معالجة تحت التدريب بالنهار وكاتبة متخفية ومساهمة بالمدونات مساءً، كتبت:

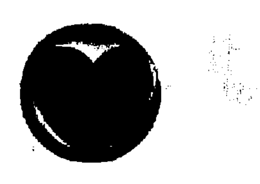
"يقينًا، يلهمنا الذين نحبهم لبلوغ أقصى غايات الحب والتعاطف التي ربما لم نكن لنحققها لولاهم، لكن لنرقى لهذه الغايات، غالبًا ما نذهب لأعماق من نكون، والنور/الظل، الخير/الشر، الحب/التدمير، لنكتشف دواخلنا كي نحبها بشكل أفضل. لذا لست متيقنة أهذا الأمر يسير بأن نحب أنفسنا

أم نحبهم أم الاثنين. نحب الآخرين بقوة، ربما أكثر مما نظن أننا نحب أنفسنا، لكن الحب القوي ينبغي أن يدفعنا لأعماق أنفسنا كي نتعلم أن نكون متعاطفين مع أنفسنا".[٢]

أتفق مع جاستين ورينيه. فحب نفوسنا وتقبلها هو أقصى أفعال الشجاعة. بمجتمع يقول "ضع نفسك آخرًا" يكون حب النفس وتقبل الذات ثوريين على الأغلب.

إن أردنا أن نشارك في هذه الثورة، فعلينا أن نعي تركيب الحب والانتماء؛ نحتاج إلى فهم متى ولماذا نسارع للشعور بالجدارة بدلًا من أن نمتلكها؛ وعلينا أن نعرف ما *الأمور التي تقف بالطريق*. فنحن نواجه العواقب بكل رحلة نقوم بها؛ والرحلة للعيش بكامل القلب ليست مختلفة. في الفصل التالي، سنستكشف ما وجدت أنه أعظم عوائق العيش والحب بكامل قلوبنا.

❤



الأمور التي تعترض طريقنا

في عام ٢٠٠٨، دُعيت لإلقاء كلمة في حدث خاص جدًا يدعى The UP Experience. أنا معجبة بحق بالزوجين اللذين يرعيان هذا الحدث، لذا بلا تفكير كثير وافقت بحماس على القيام بهذا.

حسنًا، أنتم تعلمون كيف تبدو الأمور جيدة حين تكون بعيدة عنا ولا نعلم التفاصيل. كان هذا واحدًا من هذه الأمور.

قبلت الدعوة بأواخر عام ٢٠٠٨ ولم أفكر قط بشأنها حتى عام ٢٠٠٩، حتى نشرت قائمة المتحدثين بموقع The UP Experience. يكفي أن أقول إنها كانت قائمة معجزة من الرفاق رفيعي المقام. وأنا. ووصف هذا الحدث بأنه "١٦ من أكثر قادة الفكر والمتحدثين إثارة للحماس بالعالم. يوم واحد يفتح العقل!".

أصبت بالهلع. لم أتصور أن أشارك المنصة مع روبرت بالارد (الأثري وعالم المحيطات الذي حدد مكان السفينة *تيتانك*)، وجافين نيوسوم (عمدة سان فرانسيسكو)، ونيل ديجريس تايسون (عالم فيزياء الفلك الذي يذيع برنامج نوفا ويدير شركة Hayden Planetarium)، وديفيد بلوف (العبقري وراء حملة أوباما الرئاسية). وهؤلاء أربعة فحسب من خمسة عشر.

بالإضافة إلى محاولة التحكم في شعوري بأنني محتالة تمامًا، كنت مرتعبة من شكل الحدث، فالحدث كان على غرار محادثات تيد (www.ted.com)، وكل متحدث سيحظى فقط بعشرين دقيقة لمشاركة أكثر أفكاره إبداعًا بما كانوا راغبين بتسميته جمهور الإدارة العليا - جمهور مكون في أغلبه من رؤساء مجالس الإدارات، والمديرين

الماليين ومديري العمليات، ومديري تقنية المعلومات الذين كانوا يدفعون ألف دولار لحدث مدته يوم واحد.

بعد رؤيتي لقائمة المتحدثين بثوانٍ، اتصلت بصديقتي جين ليمن وقرأت قائمة الأسماء عليها. وبعد الاسم الأخير، أخذت نفسًا عميقًا، وقلت "لست متأكدة كثيرًا بشأن هذا".

رغم أننا كنا على الهاتف، وكانت هي على بعد آلاف الأميال، تمكنت من رؤيتها تهز رأسها. قالت: "ألقي عصى القياس بعيدًا، يا برينيه".

انتفضت واقفة: "ماذا تعنين؟".

قالت جين: "أنا أعرفك. أنت تفكرين الآن بكيف تجعلين حديثك لعشرين دقيقة موغلًا في البحثية والتعقيد".

ما زلت لم أفهم: "حسنًا، نعم. بالطبع سأكون بحثية. ألا ترين قائمة الناس هذه؟ إنهم... إنهم... ناضجون".

بضحكة مكتومة لجين، قالت: "هل تحتاجين إلى فحص للعمر؟".

صمت مطبق من جانبي.

فسرت جين: "إليكِ الأمر. أنت باحثة، لكن أفضل عملك لا يأتي من العقل؛ إنه الحديث من القلب. ستكونين على ما يرام إن فعلت ما تقومين به على أفضل وجه - قصي القصص. اجعلي الحديث واقعيًا. اجعليه صريحًا".

أغلقت السماعة، وأدرت عيني وفكرت: *أقص القصص. لا بد أنك تمزحين؟ ربما يمكنني القيام بعرض عرائس أيضًا.*

عادة ما يستغرقني الأمر يومًا أو اثنين لأضع كلمة. أنا لا أتحدث أبدًا من الملاحظات، لكنني عادة ما يكون لي عرض تقديمي مرئي وفكرة عما أرغب في قوله. لكن ليس هذه المرة. ربما كان عرض العرائس أسهل. كنت عاجزة عن التفكير لأسابيع بشأن هذا العرض التقديمي. فلم يكن هناك شيء ينجح.

بأمسية ما، مع ما يقرب من أسبوعين قبل الحدث، سألني ستيف: "كيف حال حديثك بحدث UP Experience؟".

فانفجرت بالدموع. قائلة: "لا أستطيع التوصل إلى شيء. ليست عندي فكرة عما أتحدث فيه. لا يمكنني القيام به. سأضطر لأن أتعلل بحادث سيارة أو شيء ما".

جلس ستيف بجواري وأخذ يدي: "ما الذي يحدث؟ إن هذا لا يشبهك. لم أركِ أبدًا تضطربين هكذا بشأن حديث. أنت تقومين بهذه الأمور طيلة الوقت".

دفنت رأسي بيدي وغمغمت: "أشعر بأن هناك عقبة أمامي. لا يسعني فقط أن أتوقف عن التفكير بشأن تلك التجربة الرهيبة التي حدثت منذ سنوات مضت".

بدا ستيف مندهشًا: "أي تجربة؟".

"لم أخبرك أبدًا عن هذا"، فسرت له. فمال نحوي وانتظر.

"منذ خمس سنوات مضت أفسدت حديثًا كما لم أفسد مثله قبل ذلك أو من حينها. كان الأمر كارثة كليًا، وأنا خائفة للغاية من أن يحدث الأمر ثانية".

لم يصدق ستيف أنني لم أخبره عن تجربتي المروعة. فقال: "ما الذي حدث بالله عليك؟ لمَ لم تخبريني؟".

فقمت من على الطاولة وقلت: "لا أريد الحديث عن هذا. فهو سيجعل الأمر أسوأ".

جذب يدي وجرني عائدة إلى الطاولة. ونظر إليّ ولسان حاله يقول لقد انتظرت طيلة حياتي لكي أقول لك هذا: "ألا يتعين علينا الحديث عن الأمور الصعبة؟ ألا يجعل الحديث الأمر دومًا أفضل؟". كنت مرهقة أكثر من أن أصارع، لذا أخبرته بالقصة.

منذ خمس سنوات، حين نشرت كتابي الأول، دعيت لأتحدث بغداء تواصل اجتماعي للنساء. كنت متحمسة كثيرًا، لأنني على غرار حدث UP Experience، سوف أتحدث إلى مجموعة أناس "طبيعيين" -ليسوا معالجين أو أكاديميين- لكنهم أشخاص طبيعيون عاملون بالأعمال الاستثمارية. في الواقع، كان هذا الحدث هو مجموعتي الأولى من الجماهير الطبيعيين.

وصلت مبكرة إلى النادي الريفي الفاخر، حيث كانوا يستضيفون الحدث، وقدمت نفسي للمرأة المسئولة. وبعد أن رمقتني بنظرة فاحصة لما بدا وكأنه الدهر، حيتني بكومة من الجمل القصيرة: "أهلًا. لا تبدين كباحثة. أنا سأقدمك. أحتاج إلى نبذة عنك".

كانت هذه نسخة عصبية لجملة: "من اللطيف أن أراك أيضًا"، لكن حسنًا. سلمتها نبذتي وكانت هذه بداية النهاية.

قرأتها لثلاثين ثانية قبل أن تشهق، ثم تحولت إليّ، وبالتحديق عبر زجاج نظارتها الخاصة بالقراءة قالت فجأة: "هذا يقول إنك باحثة بالخزي. أهذا صحيح؟".

وفجأة، كأنني كنت بالعاشرة من عمري أقف في مكتب الناظر. فرفعت رأسي وهمست: "نعم، سيدتي. أنا باحثة بالخزي".

وبشفتين مزمومتين، تمتمت: "أتدرسين أي شيء آخر؟".

لم أستطع إخبارها.

قالت بحزم: "*أتفعلين؟*".

"نعم. أنا أيضًا أدرس الخوف والضعف".

صاحت فيما يشبه مزيجًا من الصياح والشهق: "قيل لي إنك تجمعين الأبحاث عن كيف نكون أكثر متعة وكيف نحظى بمزيد من التواصل والمعنى بحياتنا".

آها... فهمت. لم تكن تعلم أي شيء عني. لا بد أنها سمعت عني من شخص فشل في أن يذكر لها طبيعة عملي. والآن يبدو الأمر كله منطقيًا.

حاولت أن أشرح: "إنني لا أدرس حقيقة كيف نكون أكثر متعة ونحظى بمعنى أكثر لحياتنا. أعلم كثيرًا عن هذه الموضوعات، لأنني أدرس الأمور التي تقف بطريق المتعة والمعنى والتواصل". ودون حتى أن تستجيب لي، سارت خارج الغرفة وتركتني واقفة هناك.

أوه، يا للسخرية، ها هي باحثة بالخزي تقف وسط بركة من وحل "أنا لست جيدة بما يكفي".

عادت بعد بضع دقائق، ونظرت فوق رأسي مباشرة، وقالت: "إليك كيف سيحدث هذا:

> رقم ١: لن تتحدثي عن الأمور التي تقف بالطريق. ستتحدثين عن جزء كيف فعل الأمور. هذا ما يريد الناس سماعه. الناس يرغبون في معرفة كيف.
>
> رقم ٢: لا تذكري كلمة *الخزي*. فالناس سيكونون حينها يأكلون.
>
> رقم ٣: الناس يرغبون في أن يكونوا مرتاحين ومستمتعين. هذا كل ما في الأمر. اجعلي الأمر ممتعًا ومريحًا".

وقفت هناك مصدومة كليًا فحسب. وبعد بضع ثوانٍ من الصمت، سألتني: "أهذا حسن؟". وقبل أن أتمكن من قول شيء، أجابت لأجلي: "يبدو هذا جيدًا".

ثم، بينما بدأت بالتو بالسير مبتعدة، دارت وقالت: "خفيف ومنعش. الناس يحبون الخفيف والمنعش". وفقط، في حال إن لم أكن واضحة، فرقت ما بين أصابعها وحركتها بحركات واسعة ناعمة بيديها لتشرح "الخفيف" و"المنعش" (تصور مارجريت تاتشر تقلد بوب فوس).

لأربعين دقيقة وقفت أمام هذه المجموعة، عاجزة كليًا ومكررة نسخًا مختلفة من "المتعة جيدة. السعادة جيدة جدًا جدًا. ينبغي علينا أن نكون جميعًا مستمتعين. ولحياتنا معنى. لأن جميعها جيدة بحق فحسب".

النسوة الموجودات ضمن الجمهور ابتسمن فحسب، وأومأن، وأكلن الدجاج. كان الأمر كحادثة قطار.

بحلول نهاية القصة، كان وجه ستيف ممتقعًا كليًا وكان يهز رأسه. لم يكن معجبًا بالحديث العام، لذا أظن أنه كان يطفئ مواقد قلقه الخاصة بينما يستمع إلى قصتي المأساوية.

لكن، بصورة غريبة بما يكفي، قص القصة جعلني أقل قلقًا. في الواقع، بالثانية التي أنهيت بها قص قصتي لستيف، شعرت بأنني مختلفة. لقد فهمت الأمر أخيرًا. عملي-أنا-العقد الذي أمضيته بالأبحاث-إن الأمر يدور حول "الأمور التي تقف بالطريق". أنا لست منهمكة "بكيف" لأنني بعشر سنوات، لم أرَ دليلًا أيًا ما كان "الكيف" تعمل دون الحديث عن الأمور التي تعترض الطريق.

بطريقة قوية للغاية، أتاح لي امتلاك قصتي أن أنادي بأنني باحثة، وأن أؤسس صوتي. ونظرت لستيف وابتسمت. "أنا لا أعرف كيف".

لأول مرة منذ خمس سنوات، أدركت أن امرأة النادي الريفي لم تكن تسعى من أجل تخريب حديثي. لو كان الأمر هكذا، لما كانت معاييرها السخيفة لتكون مدمرة هكذا لي. فقد كانت قائمة طلباتها بيانًا واضحًا لمخاوفنا الثقافية. فنحن لا نرغب بأن نكون غير مرتاحين. نرغب بقائمة سريعة وبسيطة لـ "كيف" نحصل على السعادة.

أنا لا أناسب هذا الطلب. لم أكن كذلك أبدًا. لا تفهمني خطأ، أحب أن أمر مرور الكرام على الجزء الصعب، لكن الأمر لا يفلح فحسب. فنحن لا نتغير، ولا ننمو، ولا نتقدم دون العمل. إن أردنا أن نعيش حياة ممتعة ومتواصلة وذات معنى، *فعلينا* أن نتحدث عن الأمور التي تعترض الطريق.

إلى أن امتلكت ناصية قصتي وقلتها، كنت أترك نقص "النصائح السريعة" و"الخطوات الخمس البسيطة" يقف في طريق جدارتي المهنية. الآن بما أنني طالبت بقصتي *هذه*، أرى أن فهمي للظلمة يعطي بحثي عن النور سياقًا ومعنى.

أنا سعيدة بأن أخبركم بأن حدث UP Experience سار حقًا على خير ما يرام. وقصصت بالفعل فيه قصة "الخفيف والمنعش" بكلمتي. كانت مخاطرة، لكنني

استنبطت أنه حتى أصحاب المناصب الإدارية العليا يعانون مع الشعور بالجدارة. وبعد بضعة أسابيع بعد الحدث، تلقيت مكالمة هاتفية من المنظم. وقالت: "تهانئي! وصلتنا التقييمات وحديثك أنهى السباق بثاني أفضل حديثين باليوم، وبناءً على ما تدرسينه، لقد كنت الحصان الأسود الداخل للسباق".

وإليكم بيت القصيد:

"إن أردنا أن نعيش وأن نحب بكامل قلوبنا، وإن رغبنا في الانغماس في العالم من موضع الشعور بالجدارة، فعلينا أن نتحدث عن الأمور التي تقف بالطريق - لا سيما الخزي، والخوف، والضعف".

في دوائر التحليل النفسي اليونجي، يشار للخزي غالبًا على أنه مستنقع الروح. أنا لا أقترح أن نخوض بالمستنقع ونقيم مخيمًا. فقد فعلت هذا وبوسعي أن أخبرك أن مستنقع الروح مكان مهم لزيارته، لكنك لا تريد أن تعيش هناك.

ما أطرحه هو أن نتعلم كيف نخوض عبره. إذ نحتاج لأن نرى أن الوقوف على شاطئه وتهويل ما قد يحدث إن تحدثنا بصراحة عن مخاوفنا هو بالفعل أكثر إيلامًا من الإمساك بيد صاحب مؤتمن لنعبر المستنقع. والأكثر أهمية، أننا نحتاج لأن نتعلم السبب في أن محاولة الحفاظ المستمر على مواطن أقدامنا على الشاطئ المتحرك بينما نحدق بالناحية الأخرى من المستنقع -حيث ينتظرنا شعورنا بالجدارة- عمل أصعب كثيرًا من الخوض عبره.

"كيف" طريق مختصر مغرٍ، وأفهم هذا. لماذا نعبر المستنقع بينما يمكننا المرور بجانبه؟

لكن إليكم المعضلة: لماذا "كيف" مغرية هكذا في حين أننا نعلم بحق "كيف" ومع هذا لا نزال نقف بذات الموضع نتوق للمزيد من المتعة والتواصل والمعنى؟

أغلب من يقرءون هذا الكتاب يعلمون كيف يأكلون طعامًا صحيًا. في وسعي إخباركم بنقاط مراقبة الوزن لكل طعام بمتجر البقالة. في وسعي أن أتلو عليكم قائمة شراء البقالة للمرحلة الأولى من حمية الشاطئ الجنوبي ومؤشر آثار الأطعمة على نسبة السكر بالدم وكأنها قسم الولاء للولايات المتحدة الأمريكية. نحن نعلم كيف نأكل بصورة صحية.

ونحن نعلم أيضًا كيف نقوم بخيارات جيدة بأموالنا. ونعلم كيف نعتني بحاجاتنا العاطفية. نعلم كل هذا، ومع ذلك...

الأمريكيون هم الأكثر بدانة، وخضوعًا للعلاج، والأكثر إدمانًا، وديونًا أبدًا.

لماذا؟ نحن لنا ولوج أكبر إلى معلومات، وأمامنا كتب أكثر، وعلم أكثر جودة؛ فلماذا نعاني كما لم نفعل من قبل؟

لأننا لا نتحدث عن الأمور التي تعترض طريق فعل ما نعلم أنه الأفضل لنا، ولأطفالنا، ولعائلاتنا، ولمنظماتنا، ولمجتمعاتنا.

يمكنني أن أعلم كل شيء متوفر عن الأكل الصحي، لكن إن كان هناك يوم من تلك الأيام التي تعاني بها إلين مع مشروع مدرسي وعاد تشارلي مريضًا من المدرسة وكنت أحاول أن أضع موعدًا نهائيًا للكتابة وزادت مؤسسة الأمن الوطني من مستوى التهديدات وكان عشبنا يموت ولا يلائمني بنطالي الجينز والاقتصاد يفشل والإنترنت مقطوع وقد نفدت منا أكياس براز الكلب - فانسَ الأمر! كل ما أرغب بفعله هو إطفاء جذوة القلق المستعر بكيك اليقطين، وكيس من رقائق البطاطس، وقطعة شيكولاتة.

نحن لا نتحدث عما يجعلنا نأكل حتى نمرض، ويشغلنا بما يتخطى قدرة البشر، ويصيبنا بيأس حتى نتخدر ويقطع طريق الخروج، ونمتلئ بالكثير من القلق والشك بالنفس حتى لا يعود بوسعنا أن نتصرف بناءً على ما نعرف أنه الأفضل لصالحنا. إننا لا نتحدث عن المسارعة للشعور بالجدارة، والذي صار ذاك الجزء من حياتنا حتى إننا لا ندرك أنه موجود.

حين أمر بواحد من هذه الأيام التي وصفتها للتو، يكون بعض القلق جزءًا من الحياة فحسب، لكنْ هناك أيام حين يكون معظم قلقي ينبع من التوقعات التي أضعها على عاتقي. أريد لمشروع إلين أن يكون مدهشًا. وأريد أن أرعى تشارلي دون قلق بشأن مواعيدي النهائية. وأريد أن أبين للعالم كم أنا عظيمة بالموازنة بين عائلتي ومهنتي. وأريد لباحة بيتنا أن تبدو جميلة. وأريد أن يرانا الناس ونحن نلتقط براز كلبنا في أكياس قابلة للتحلل ويفكرون، *يا إلهي! يا لأولئك المواطنين الرائعين*. وهناك أيام حيث يكون في وسعي أن أكافح الرغبة الملحة بأن أكون كل شيء لكل شخص، وهناك أيام حيث تتملكني.

وكما ناقشنا في الفصل السابق، حين نناضل لنعتقد في جدارتنا، نسارع من أجلها. والمسارعة للجدارة لها مسارها الصوتي الخاص، ولمن منكم في مثل عمري أو أكبر، هذا الصوت ليس موسيقى Do the Hustle الشهيرة من السبعينيات. إنه نغمات نافرة لشرائط الخزي - تلك الرسائل التي تغذي الشعور بأنك "لست جيدًا بما يكفي".

- "ما الذي سيظنه الناس؟".
- "لا يمكنك أن تحبي نفسك حقًا بعد. أنت لست ________ كفاية".
(جميلة، نحيفة، ناجحة، ثرية، موهوبة، سعيدة، ذكية، أنثوية، ذكوريًا، منتجًا، لطيفًا، قويًا، خشنًا، محبًا، شعبيًا، إبداعيًا، محبوبًا، مقدرًا، مساهمًا)
- " لا أحد يمكنه أن يكتشف ________".
- "سأتظاهر بأن كل شيء على ما يرام".
- "أستطيع أن أتغير لأندمج إن اضطررت لهذا!".
- "من تظن نفسك لتضع آراءك/ فنك/ أفكارك/ معتقداتك/ كتاباتك أمام العالم؟".
- "العناية بهم أهم من العناية بنفسي".

إن الخزي هو ذاك الشعور الدافئ الذي يغمرنا، ويجعلنا نشعر بأننا صغار، ومعيبون، ولسنا جيدين بما يكفي. إن رغبنا بأن ننمي المرونة ضد الخزي -القدرة على التعرف على الخزي والخوض عبره بينما نحافظ على شعورنا بالجدارة والمصداقية- فعلينا أن نتحدث عن سبب حدوث الخزي.

المحادثات الصريحة عن الخزي يمكنها أن تغير الطريقة التي نعيش ونحب ونربي ونعمل ونبني العلاقات بها. لدي أكثر من ألف خطاب ورسائل بريد إلكتروني من قراء كتاب *"كنت أظن أنني وحدي في هذا"* (جرير)، كتابي عن المرونة ضد الخزي، وكلها تقول الشيء ذاته: "لا يمكنني أن أصدق كم غيَّر الحديث عن الخزي حياتي!" (وأعدكم، حتى إن كنتم تأكلون بينما تتحدثون عن الخزي، فستكونون على ما يرام).

أساسيات المرونة ضد الخزي

إليكم أول ثلاثة أمور تحتاجون لمعرفتها عن الخزي:

١. جميعنا نصاب به. الخزي شعور عالمي وهو أحد أكثر المشاعر الإنسانية بدائية مما نمر به. والوحيدون الذين لا يمرون به تنقصهم القدرة على الشعور بالشفقة والتواصل الإنساني.

٢. جميعنا يخشى الحديث عن الخزي.

٣. كلما قل حديثنا عن الخزي، زادت سيطرته على حياتنا.

الخزي بصورة أساسية هو الخوف من أن نكون غير محبوبين - إنه النقيض الكامل لامتلاك قصتنا والشعور بالجدارة. في الواقع، تعريف الخزي الذي طورته من بحثي هو:

> *الخزي هو الشعور أو التجربة شديدة الألم التي نمر بها حين نعتقد أننا معيبون، ولذا نحن غير جديرين بالحب والانتماء.*[1]

الخزي يبعد الشعور بالجدارة بإقناعنا أن امتلاك قصتنا سيؤدي إلى أن يقلل الناس من نظرتهم لنا. الخزي مداره الخوف. فنحن نخشى أن الناس لن يعجبوا بنا إن علموا حقيقة من نكون، ومن أين نأتي، وما نؤمن به، وكم نعاني، أو صدق هذا أو لا تصدقه، كم نكون رائعين حين نحلّق (في بعض الأحيان يكون من العسير أن نتملك نقاط قوتنا مثلما هو الحال مع معاناتنا).

يرغب الناس غالبًا في الاعتقاد بأن الخزي مقصور على من نجوا من صدمات مروعة، ولكن هذا ليس بصحيح. فالخزي شعور نمر به جميعًا. وبينما نشعر بأن الخزي يختبئ بأعمق زوايانا، فإنه بالفعل يميل إلى التوغل بكل الأماكن المألوفة، ومن بينها مظهرنا وصورة الجسد والعائلة والتربية والمال والعمل والصحة والإدمان والجنس والشيخوخة. أن نشعر بالخزي هو أن نكون بشرًا.

امتلاك قصص معاناتنا صعب علينا جميعًا، وإن عملنا بجد لنتيقن من أن كل شيء يبدو "صحيحًا فحسب" من الخارج، ستكون الرهانات عالية حين يصل الأمر لقول الحقيقة. لهذا يحب الخزي الساعين إلى الكمال؛ فمن اليسير للغاية أن يبقينا صامتين.

بالإضافة إلى الخوف من إحباط الناس أو تنفيرهم بقصصنا، فإننا أيضًا نخاف إذا ما حكينا قصصنا، فإن عبء تجربة واحدة سينهار فوقنا. وهناك خوف حقيقي من أننا يمكن أن ندفن أو نتحدد بتجربة، في الواقع، هي شريحة رقيقة من ماهيتنا.

أقص الكثير من هذه القصص في كتابي *كنت أظن أنني وحدي في هذا*، ولكن القصة التي برزت بذهني الآن هي عن امرأة تحمست بالشجاعة، فأخبرت جارتها أنها كانت مدمنة كحول وتعافت، لتفاجأ فحسب بجارتها تقول: "أنا لست واثقة من أنني مرتاحة بلعب أطفالي بمنزلك بعد الآن". فقالت لي المرأة الشجاعة إنها غالبت خوفها وقالت: "لكنهم لعبوا هناك لسنتين، وأنا واعية منذ عشرين عامًا. أنا لا أختلف عما كنت عليه منذ عشر دقائق مضت. لِمَ أنت مختلفة؟".

إن كان الخزي هو الخوف العالمي من ألا نكون جديرين بالحب والانتماء، وإن كان كل الناس لهم حاجة ملحة للشعور بالحب والانتماء، فمن اليسير أن نرى لماذا يُشار إلى الخزي غالبًا بأنه "الشعور الرئيسي". إذ ليس علينا أن نختبر الخزي ليشلنا عن الحراك؛ فالخوف من أن يرانا الآخرون غير جديرين كافٍ ليجبرنا على كتم قصصنا.

وإن كنا جميعًا نشعر بالخزي، فالخبر الجيد أننا جميعًا قادرون على تنمية المرونة في مواجهة الخزي. والمرونة في مواجهة الخزي هي القدرة على التعرف على الخزي، والخوض عبره بصورة بناءة بينما نحتفظ بشعورنا بالجدارة والمصداقية، وبالنهاية ننمي المزيد من الشجاعة، والتعاطف، والتواصل نتيجة تجربتنا. والشيء الأول الذي نحتاج إلى فهمه بشأن المرونة في مواجهة الخزي هو أنه كلما قل حديثنا عن الخزي زاد نصيبنا منه.

يحتاج الخزي إلى أمور ثلاثة ليخرج عن السيطرة في حياتنا: السرية، والصمت، وإصدار الأحكام. حين يقع شيء مخزٍ ونبقيه مخفيًا، فإنه يتفاقم وينمو. ويستغرقنا. نحتاج إلى مشاركة تجربتنا. فالخزي يحدث بين الناس، ويشفى بين الناس. إن وجدنا شخصًا كسب حق سماع قصتنا، فإننا نحتاج لقصها. يخسر الخزي قوته حين نتحدث عنه. بهذه الطريقة، نحتاج لجمع شتات قصتنا حتى نتخلى عن الخزي، ونحتاج إلى تنمية المرونة بمواجهة الخزي لتطوير قصتنا.

وبعد عقد من البحث، وجدت أن الرجال والنساء ذوي المستويات العالية من المرونة في مواجهة الخزي يتشاركون هذه العناصر الأربعة:

١. يفهمون الخزى ويتعرفون على الرسائل والتوقعات التي تسبب الخزي عندهم.

٢. يمارسون الوعي الضروري بالفحص الحقيقي للرسائل والتوقعات التي تخبرنا أن كوننا غير *كاملين* يعني أننا غير كافين.

٣. يسعون للتواصل ويشاركون قصصهم مع الأشخاص الذين يثقون بهم.

٤. يتحدثون عن الخزي - يستخدمون كلمة *الخزي*، ويتحدثون عما يشعرون به، ويطلبون ما يحتاجون إليه.

عندما أفكر بشأن الرجال والنساء بدراستي ممن يتحدثون عن القوة الثورية للقصة -الرفاق الذين يمتلكون ويشاركون قصصهم- أدرك أنهم أيضًا أولئك الأشخاص الذين يمارسون المرونة في مواجهة الخزي.

ولأن كثيرًا من الشعور بالجدارة والمرونة في مواجهة الخزي يتمحور حول امتلاك قصصنا، أرغب في مشاركة حكاية عني للمرونة بمواجهة الخزي. لكن قبل أن أفعل هذا، أرغب في الحديث عن سؤالين شائعين عن الخزي. أعتقد أن هذا سيساعدك على ضبط أفكارك وقلبك حول هذا الموضوع الشائك.

ما الفرق بين الخزي والشعور بالذنب؟ أغلبية باحثي الخزي والأطباء المعالجين يتفقون أننا نستطيع أن نفهم الفرق بين الخزي والشعور بالذنب بصورة أفضل على أنه الفرق بين "أنا سيئ" و"لقد فعلت أمرًا سيئًا".

فالشعور بالذنب = لقد فعلت أمرًا سيئًا

والخزي = أنا سيئ.

الخزي يدور حول من نكون، والشعور بالذنب يدور حول سلوكياتنا. فنحن نشعر بالذنب حين نقارن شيئًا فعلناه أو فشلنا في فعله مع نوع الشخص الذي نرغب في أن نكونه. إنه شعور غير مريح، لكنه مفيد. فحين نعتذر عن أمر فعلناه، أو نعوّض الآخرين، أو نغير سلوكًا لا نشعر بشعور طيب بشأنه، فإن الشعور بالذنب يكون غالبًا المحفز. فالشعور بالذنب قوي مثل الخزي، لكن أثره غالبًا إيجابي بينما الخزي غالبًا أثره مدمر. حين نرى الناس يعتذرون، أو يقومون بتعويضات، أو يستبدلون سلوكيات سلبية بأخرى أكثر إيجابية، فإن الشعور بالذنب غالبًا ما يكون هو المحفز، وليس الشعور بالخزي. في الواقع، في بحثي، وجدت أن الخزي يخرب ذاك الجزء منا الذي يؤمن بأنه في وسعنا أن نتغير، وأن نقوم بما هو أفضل.[٢]

ألا يحمينا الخزي من القيام بأمور سيئة؟ بالتوافق مع الكثير من المتخصصين، وصلت لاستنباط مفاده أن الخزي يرجح أن يؤدي بك إلى سلوكيات مدمرة ومؤذية على أن يكون هو الحل. مرة أخرى، من الطبيعة الإنسانية أن نرغب في الشعور بالجدارة بالحب والانتماء. وحين نشعر بالخزي، فإننا نشعر بالوحدة ونتوق للشعور بالجدارة.

وعند الامتلاء بالخزي أو بالخوف من الخزي، يرجح أن ننهمك بسلوكيات مدمرة للنفس، أو أن نهاجم ونخزي الآخرين. في الواقع، الخزي مرتبط بالعنف والعدوانية والاكتئاب والإدمان وأمراض اضطرابات الأكل، والتنمر.

الأطفال الذين يستخدمون الحديث المخزي للنفس بصورة أكبر (*أنا سيئ*) مقابل الحديث المشعر للنفس بالذنب (*لقد قمت بأمر خاطئ*) يعانون بشدة من مشكلات تقدير الذات وكراهية الذات. فاستخدام الخزي للتربية يعلم الأطفال أنهم ليسوا جديرين بالحب بطبيعتهم.

يا باحثة الخزي، عالجي نفسك!

أيًا ما كان مقدار ما تعرفه عن الخزي، فبوسعه أن يتسلل إليك (صدقني، أنا أتحدث من واقع الخبرة). يمكن أن تكون بوسط تجربة مخزية دون حتى أن تعرف ما الذي يحدث أو لماذا يحدث. والخبر الجيد أنه بالتدريب الكافي، يمكن للمرونة في مواجهة الخزي أن تتسلل أيضًا إليك! القصة التالية لا توضح فقط الطبيعة الغادرة للخزي، بل تعزز من أهمية الحديث عن الخزي وقص قصتنا.

لأشهر عديدة في عام ٢٠٠٩، ظهرت مدونتي كمثال على الصفحة الرئيسية لشركة الاستضافة. كان هذا مسليًا بحق، لأنني حصلت على الكثير من الزيارات من أشخاص لم يكونوا عادة يبحثون عن مدونة عن المصداقية والشجاعة. وذات يوم تلقيت رسالة بريد إلكتروني من امرأة أعجبت بالنسق والتصميم الخاص بمدونتي. شعرت بالفخر والامتنان... حتى وصلت لهذا الجزء من رسالتها الإلكترونية:

> "أنا معجبة بحق بمدونتك. إنها إبداعية وسهلة القراءة. وصورتك أنت وصديقتك في المسرح هي الاستثناء الوحيد... يا إلهي! لن أضيف أبدًا صورة سيئة لمدونة، لكنني المصورة هنا (-;".

لم أصدق هذا. كانت الصورة التي تشير إليها صورة التقطتها لي مع صديقتي الرائعة لورا جالستين بالمسرح المظلم ننتظر بدء عرض أحد الأفلام. كان هذا يوم الافتتاح، وكنا نشعر بالارتباك والحماس، لذا أخذت كاميرتي والتقطت صورة.

كنت غاضبة للغاية، ومرتبكة، ومصدومة من تعليق هذه المرأة على الصورة، لكنني واصلت القراءة. فمضت تطرح الكثير من الأسئلة عن تصميم المدونة ثم ختمت رسالتها ببيان أنها عملت مع الكثير من "الآباء الغافلين"، وأنها تخطط لجعلهم يعرفون بعملي عن التربية. *مهما* يكن. لقد كنت حانقة للغاية.

جبت المطبخ ذهابًا وإيابًا، ثم جلست أرضًا لأقصفها برسالة بريد إلكتروني.

المسودة #١ تضمنت هذا السطر: *يا إلهي! لن أقوم أبدًا بالاستخفاف من صور أحدهم، لكنني باحثة الخزي هنا"*.

المسودة #٢ تضمنت هذا السطر: *"لقد نظرت إلى صورك على الإنترنت. إن كنت قلقة بشأن نشر الصور السيئة، فسأعيد التفكير بشأن نشر صورك"*.

المسودة #٣ تضمنت هذا السطر: *"إن كنت سترسلين رسالة بريد إلكتروني قذرة، فأقل ما يسعك فعله هو تدقيقها إملائيًا. فكلمة* Their *لا تعني* They are".

رسائل مؤذية أو لئيمة. لم أهتم. لكنني أيضًا لم أرسلها. شيء ما بجسدي أوقفني. قرأت رسالاتي الهجومية، وأخذت نفسًا عميقًا، وسارعت إلى غرفة النوم. وارتديت بعجالة حذائي للركض وقبعة البيسبول وخرجت إلى الشارع. احتجت إلى الخروج من المنزل وتفريغ الطاقة الغريبة المندفعة بشراييني.

وفي حوالي الميل الأول من سيري، اتصلت بصديقتي الرائعة لورا، الصديقة التي صدف أنها كانت بالصورة المعنية. أخبرتها عن رسالة المرأة فشهقت "أتمزحين؟".

"لا. لا أمزح. أتحبين سماع ردودي الثلاثة؟ ما زلت أحاول أن أقرر أي واحد أستخدمه". وتلوت عليها ردود "اقتل ودمر" الخاصة بي، فشهقت ثانية.

"برينيه، هذه ردود صعبة بحق. لا يمكنني أن أفعل ذلك. سأشعر فحسب بالأذى بحق وربما أبكي". نتحدث أنا ولورا عن أمور كبيرة طيلة الوقت. ولنا إيقاع مريح للغاية. بوسعنا أن نمطر بعضنا بالكلمات في المكان بأسره، أو أن نصير صامتين بحق. نقوم بالتحليل دومًا وقول أمور مثل "حسنًا، ابقي معي... أنا أفكر..." و"أيبدو هذا منطقيًا؟" أو"لا. لا. انتظري. إن الأمر يتضح لي".

عند هذه النقطة من المحادثة، قلت: "لورا، لا تقولي أي شيء. أحتاج للتفكير بشأن ما قلته للتو". ولدقيقتين أو لثلاث كان الصوت الوحيد هو صوت لهاثي المتعرق.

أخيرًا، قلت: "أستجرح مشاعرك وتبكين؟".

فقالت لورا على مضض: "نعم. لم تسألين؟".

ترددت: "حسنًا... أفكر بأن البكاء وجرح مشاعري سيكون الخيار الأشجع بالنسبة لي".

بدت لورا مندهشة: "ماذا تعنين؟".

شرحت لها بأفضل ما أستطيع: "اللؤم والأذى هو الرد الافتراضي عندي. لا يتطلب الأمر شجاعة مني لأخزيها في المقابل. بوسعي أن أستخدم قدراتي الخارقة للإشعار بالخزي في الشر بجزء من الثانية. لكن ترك نفسي أشعر بالجرح؛ هذه قصة مختلفة تمامًا. أظن أن الوضع الافتراضي الخاص بك هو شجاعتي".

تحدثنا عن الأمر لوهلة وقررت أن شجاعة لورا هي الاعتراف بالتأذي دون الهروب منه، وشجاعتي هي الاعتراف بالأذى دون أن أؤذي بالمقابل. واتفقنا أيضًا أن القسوة ليست شجاعة أبدًا؛ إنها على الأرجح رخيصة ويسيرة، لا سيما في ثقافة اليوم.

بعد الحديث لميل آخر أو ما يقاربه، سألت لورا: "حسنًا، والآن بما أننا حسمنا أمر الاعتراف بالأذى، ما الأمر الشجاع الذي ستفعلينه برسالة البريد الإلكتروني تلك؟".

غالبت دموعي: "سأتألم. وسأبكي. وأخبرك عنها. وأدع الأمر يمضي. وأحذف الرسالة. ولن أرد حتى".

ظلت لورا صامتة لدقيقة؛ ثم اندفعت قائلة: "يا إلهي! هذه هي المرونة في مواجهة الخزي، صحيح؟ أنت تمارسين الشجاعة".

كنت مرتبكة، كما لو أنني لم أكن قد سمعت بالمصطلح قبلًا. "هاه؟ ماذا تعنين؟".

قالت لورا بصبر: "المرونة في مواجهة الخزي -أنت تعرفين- كتابك؟ الأزرق. العناصر الأربعة للمرونة في مواجهة الخزي: سم الأمر. تحدث عنه. امتلك زمام القصة. احكها. كتابك". وبدأنا معًا الضحك. وفكرت في نفسي، *يا للعجب. إن هذا يعمل.*

وبعد مضي أسبوع كنت واقفة أمام مجموعة من سبعين طالبًا بالدراسات العليا ممن كانوا يدرسون صفي عن الخزي والشفقة. وكنت أتحدث عن العناصر الأربعة للمرونة في مواجهة الخزي حين رفعت طالبة يدها وطلبت مثالًا. فقررت أن أقص قصة

"الصورة". إنها مثال رائع عن كيف يمكن للخزي أن يقع على مستوى لاوعي كلي، وكيف أنه من المهم أن نسميه وأن نتحدث عنه.

جهزت القصة بوصف مدونتي والتزامي الجديد بتعلم التصوير. وأخبرتهم أنني شعرت بالضعف إزاء نشر صوري، وشعرت بالخزي والتحقير حين تلقيت رسالة البريد الإلكترونية الحساسة هذه.

حين أخبرتهم عن رغبتي العميقة في الاستجابة بالقسوة، دفن العديد من الطلبة وجوههم بين أيديهم، وآخرون أشاحوا بها بعيدًا فحسب. أنا واثقة من أن بعضهم كانوا محبطين بقلة تنويري. وكان آخرون مرتعبين رعبًا صرفًا.

رفع طالب يده وقال: "أيمكنني أن أطرح سؤالًا شخصيًا؟". بما أنني كنت بوسط مشاركة قصة خزي بالضعف، ظننت أن الأمر لن يضير. وكنت مخطئة.

قال بشجاعة: "أسمعك تقولين إن الأمر مداره الشعور بالنقد بشأن صورك، ولكن أكانت هذه حقًا هي نقطة الضعف؟ هل أتى الخزي من الشعور بأنك منتقدة لصورة سيئة، أم أنك شعرت بالخزي لأنك سمحت لنفسك أن تكوني ضعيفة ومنفتحة، بدلًا من أن تكوني منغلقة ومحمية، وجرحك أحدهم؟ أكان الأمر حقًا مداره ترك نفسك تكونين منفتحة للتواصل وتلقي الأذى؟".

جف فمي. وبدأت أتعرق. وحككت جبهتي ثم نظرت مباشرة للطلبة محمري الوجوه.

"لا أصدق هذا! هذا بالضبط ما حدث. لم أعلم هذا حتى هذه اللحظة، ولكن هذا ما حدث. هذا بالضبط ما حدث. التقطت صورة بلهاء بالمسرح؛ شيئًا لا أقوم بفعله عادة، لكنني كنت مع صديقة مقربة وكنا نشعر بالطيش وبشقاوة الفتيات. ونشرتها عبر الإنترنت، لأنني كنت متحمسة وظننت الأمر مسليًا. ثم انتقدني أحدهم".

بضعة طلبة حدقوا بزميلهم الشجاع كأنهم يقولون، *أحسنت صنعًا. لقد صدمتها*. لكنني لم أشعر بأنني مصدومة. أو مكتشفة. أو مكشوفة. شعرت بالتحرر. فالقصة التي احتجت لامتلاك زمامها كي أصل إلى شعوري بالجدارة لم تكن قصة مصور مبتدئ يعاني مع نقد لصورة. بل كانت قصة شخص جدي للغاية صار مرحًا وعفويًا وطائشًا وبشريًا ثم نكز أحدهم نقطة الضعف هذه.

إن المرونة غالبًا ما تكون تكشفًا بطيئًا للفهم. ما الذي عنته تلك التجربة لي؟ أي أشباح كانت تخشخش؟ لا نحتاج فحسب إلى امتلاك زمام قصتنا وحب أنفسنا بالعملية، بل علينا أن نكتشف القصة الحقيقية! وعلينا أيضًا أن نتعلم كيف نحمي أنفسنا من الخزي إن أردنا أن ننمي شعورنا بالجدارة.

كيف يبدو الخزي؟

حين يتعلق الأمر بفهم كيف ندافع عن أنفسنا ضد الشعور بالخزي، لدي أجل احترام للعمل الذي تم إنجازه في ستون سنتر في ويلسلي. دكتورة ليندا هارتلينج، الباحثة السابقة بستون سنتر في نظرية ثقافة العلاقات والآن هي مديرة أبحاث الكرامة الإنسانية والإذلال، تستخدم عمل الراحل كارن هورني حول التقدم للأمام، والتحرك ضد، والابتعاد لصوغ استراتيجيات عن الانفصال نستخدمها من أجل التعامل مع الخزي.[٢]

وفقًا لدكتور هارتلينج، لكي نتعامل مع الخزي، بعضنا يبتعد *عنه* بالانسحاب والاختباء وإخراس أنفسنا وإخفاء الأسرار. بعضنا يتقدم *نحوه* بالرجاء والاسترضاء. وبعضنا يتحرك *ضده* في محاولة الحصول على قوة فوق الآخرين، بأن نكون عدوانيين، وباستخدام الخزي لمحاربة الخزي (مثل إرسال رسائل بريد إلكتروني لئيمة حقًا).

معظمنا يستخدم كل هذا، في أوقات مختلفة مع أشخاص مختلفين لأسباب مختلفة. ولا تزال هذه الاستراتيجيات مع هذا تبعدنا عن امتلاك قصتنا. فالخزي يدور حول الخوف واللوم والانعزال. والقصة تدور حول الشعور بالجدارة وتقبل النقائص الإنسانية التي تجلب لنا الشجاعة والتعاطف والتواصل. إن أردنا أن نعيش بالكامل، دون الخوف المستمر من ألا نكون كافين، فعلينا أن نمتلك زمام قصتنا. وعلينا أيضًا أن نستجيب للخزي بطريقة لا تفاقم من خزينا. وطريقة فعل هذا هي بالاعتراف حين نكون بحالة الشعور بالخزي كي نتمكن من التصرف بقصد.

الخزي شعور كامل الاتصال. يعرف الرجال والنساء ذوو المستويات العالية من المرونة في مواجهة الخزي حين يقع بهم الخزي. وأيسر طريقة لتعرف بها الخزي هي أن تحصل على وعي بأعراض شعورك بالخزي. كما ذكرت في الفصل الذي يدور عن الشجاعة والتعاطف والتواصل، أعلم أنني أعاني مع الخزي حين تغمني تلك الموجة الدافئة من الشعور بعدم الملاءمة، ويتسارع نبض قلبي، وأشعر باحمرار وجهي، ويجف

ريقي، وترتعش أكتافي، ويتباطأ الوقت. من المهم أن نعرف أعراضنا الشخصية كي نصير *واعين* برد فعلنا نحو الخزي.

حين نكون بحالة الشعور بالخزي، فإننا لا نكون ملائمين للتعامل مع الناس. نحتاج إلى أن نعود للوقوف على أقدامنا الشعورية قبل أن نفعل، أو نقول أي شيء، أو نرسل بريدًا إلكترونيًا، أو نرسل رسالة نصية بشيء *سنندم* عليه. أعلم أنه سيستغرقني الأمر ما بين عشر إلى خمس عشرة دقيقة لأجمع شتات نفسي، وأنني يقينًا سأبكي قبل أن أكون مستعدة. وأحتاج أيضًا لأن أصلي. ومعرفة هذا هبة ثمينة.

إن أردت أن تبدأ بمرونتك في مواجهة الخزي والمطالبة بقصتك، فابدأ بهذه الأسئلة. فاكتشاف أجوبة هذه الأسئلة يمكن أن يُغير حياتك:

١. من تصير عليه حين تُحاصر بزاوية الشعور بالخزي تلك؟

٢. كيف تحمي نفسك؟

٣. من تتصل به لتتخطى الأمور اللئيمة المؤذية أو نوبات الاختباء أو محاولات إرضاء الناس؟

٤. ما أشجع أمر يمكنك فعله لنفسك حين تشعر بالضآلة والجرح؟

إن قصصنا ليست معنية لأي أحد. فسماعها امتياز، وعلينا دومًا أن نسأل أنفسنا هذا قبل أن نشاركها: "من الذي فاز بحق سماع قصتي؟". إن كان لدينا شخص أو اثنان في حياتنا ممن بوسعهم الجلوس معنا وإفساح مجال لقصص خزينا، وحبنا لقوتنا ومعاناتنا، فإننا محظوظون للغاية. إن كان لدينا صديق، أو مجموعة صغيرة من الأصدقاء، أو عائلة تتقبل بشريتنا، ونقاط ضعفنا، وقوتنا، وتملؤنا بشعور الانتماء، فإننا محظوظون للغاية.

إننا لا نحتاج إلى الحب والانتماء والتقاط القصص من كل شخص في حياتنا، لكننا نحتاج إلى هذا من شخص واحد على الأقل. إن كنا نحظى بهذا الشخص الوحيد أو تلك المجموعة الصغيرة من المقربين، فأفضل طريقة هي الإقرار بجدارتنا. إن كنا نعمل نحو علاقات مبنية على الحب والانتماء والحكاية، فعلينا أن نبدأ بذات الموضع: أنا جدير.

❤



غالبًا ما يحاول الناس أن يعيشوا حياتهم بالعكس: فهم يحاولون الحصول على أشياء أكثر أو مال أكثر، كي يفعلوا أمورًا أكثر مما يرغبون في فعلها كي يكونوا أكثر سعادة. وطريقة حصول الأمر بالفعل هي العكس. فعليك أن تكون على حقيقتك، ثم تفعل ما عليك فعله حقًا، كي تحصل على ما ترغب به.

~ مارجريت يونج

قبل أن أبدأ في القيام بأبحاثي، دائمًا ما فكرت بالناس إما أنهم حقيقيون أو متظاهرون. المصداقية كانت ببساطة صفة إما أن تمتلكها أو تنقصك. أظن أن هذه هي الطريقة التي يستخدم أغلبنا بها المصطلح: "إنه شخص له مصداقية". لكن عندما بدأت بغمر نفسي في خضم البحث والقيام بعملي الشخصي، أدركت أنه مثل كل الأمور المرغوب حدوثها، فإن المصداقية ليست أمرًا نحظى به من عدمه. إنها ممارسة: اختيار واعٍ لكيف نرغب بالحياة.

المصداقية هي مجموعة من الاختيارات التي علينا أن نتخذها كل يوم. إنها بشأن الاختيار أن تظهر وتكون حقيقيًا. الاختيار بأن تكون أمينًا. الاختيار بأن ندع نفوسنا الحقيقية تظهر للعيان.

هناك أشخاص يمارسون الأصالة والمصداقية بوعي، وهناك أشخاص لا يفعلون هذا، وهناك بقيتنا ممن هم يتحلون بالمصداقية في بعض الأيام ويفتقرون إليها في أيام أخرى. صدقني، رغم أنني أعلم الكثير عن المصداقية، وأنها غاية أعمل لها، فإنني إن

كنت مفعمة بالشك في النفس أو الخزي، بوسعي أن أبيع نفسي، وأن أكون أي شخص تحتاجني لأن أكونه.

وفكرة أنه بوسعنا اختيار المصداقية تجعل معظمنا يشعرون بالأمل والإجهاد. نشعر بالأمل لأن كوننا حقيقيين أمر نقدره. معظمنا ينجذب إلى الدافئين المتواضعين الأمناء الذين نتطلع إلى أن نكون مثلهم في حياتنا. نشعر بالإجهاد، لأننا ودون تفكير كثير، يعرف أغلبنا أن اختيار المصداقية بثقافة تفرض علينا كل شيء، بداية من مقدار ما يجب أن يكون عليه وزننا، إلى ما ينبغي أن تبدو عليه منازلنا، هو التزام ضخم.

بما أننا نعلم ثقل المهمة بين أيدينا -أن نكون حقيقيين في ثقافة تريدنا أن نندمج، وأن نرضي الناس- قررت أن أستخدم بحثي لأطور تعريفًا للمصداقية بوسعي أن أستخدمه كأداة اختبار. ما تركيب المصداقية؟ وما الأجزاء التي تجتمع معًا لتشكل نفسًا حقيقية؟ إليكم ما طورته.

المصداقية هي الممارسة اليومية للتخلي عما نرى أن علينا أن نكونه، وأن نتقبل ماهيتنا.

اختيار المصداقية يعني:

- *استجماع الشجاعة لأن نكون غير كاملين، وأن نضع الحدود، ونسمح لأنفسنا بأن نكون ضعفاء.*
- *أن نمارس التعاطف الذي ينبع من معرفة أننا جميعًا مكونون من القوة والمعاناة.*
- *رعاية التواصل والشعور بالانتماء يمكن فحسب أن يقع حين نؤمن أننا كافون.*

تتطلب المصداقية العيش بكامل القلب والحب كذلك، حتى حين يكون الأمر شاقًا، وحتى حين نتصارع مع الخزي والخوف من ألا نكون كافين، وبالذات حين تكون المتعة قوية للغاية، حتى إننا نخشى أن ندع أنفسنا نشعر بها.

ممارسة المصداقية بوعي أثناء معاناتنا في البحث عن الروح هي كيفية استدعائنا للفضل والمتعة والشكر بحياتنا.

ستلاحظون أن الكثير من الموضوعات من بين المنشورات الإرشادية العشرة منسوجة معًا عبر التعريف. هذا النمط العام سيكرر نفسه طوال هذا الكتاب. وكل المنشورات الإرشادية مترابطة ومتعلقة ببعضها البعض. هدفي أن أتحدث عنها مفردة ومجتمعة. أرغب في أن نستكشف كيف يعمل كل منها *بمفرده* وكيف تتجمع معًا. سوف نقضي بقية الكتاب في فك المصطلحات مثل *الكمال*، كي نتمكن من فهم سبب كونها مهمة للغاية، وما الذي يقف غالبًا بطريقنا نحو عيش حياة بكامل القلب.

اختيار المصداقية ليس خيارًا سهلًا. فقد كتب إي. إي. كومينجس: "ألا تكون أي شخص سوى نفسك -في عالم يفعل أفضل ما بوسعه، ليلًا ونهارًا، ليجعلك أي شخص آخر سوى نفسك- يعني أن تحارب أصعب معركة يمكن لإنسان أن يخوضها، ويعني ألا تتوقف عن الصراع". إن "البقاء حقيقيًا" من أشجع المعارك التي سنخوضها أبدًا.

حين نختار أن نكون حقيقيين بأنفسنا، يعاني الناس من حولنا ليفهموا كيف ولماذا نتغير. فالشركاء والأطفال ربما يشعرون بالخوف وعدم اليقين بشأن التغيرات التي يرونها. وربما تقلق العائلة والأصدقاء بشأن كيف أن ممارستنا للمصداقية ستؤثر عليهم وعلى علاقتنا معهم. وسيجد بعضهم الإلهام بالتزامنا الجديد؛ وآخرون ربما يرون أننا نتغير أكثر مما ينبغي؛ وربما حتى نهجرهم أو نحمل مرآة غير مريحة لهم.

إن *فعل المصداقية* ليس هو الذي يتحدى الوضع الراهن كثيرًا، فأنا أميل إلى التفكير في أن *جرأة المصداقية* هي التي تفعل هذا. معظمنا لديه مسببات الخزي من حوله، نراها إما متسامحة مع الذات أو مركزة على الذات. إننا لا نرغب أن تُرى مصداقيتنا على أنها أنانية أو نرجسية. حين بدأت بوعي ممارسة المصداقية والشعور بالجدارة، شعرت بأن كل يوم كان أشبه بمسيرة عبر زحام من الأشباح. كانت أصواتهم عالية لا تلين:

- "ماذا إن اعتقدت أنني كفاية، لكن الآخرين لم يفعلوا؟"
- "ماذا لو تركت نفسي غير الكاملة تظهر وتُعرف، ولم تعجب أحدًا؟"
- "ماذا لو أعجب أصدقائي/عائلتي/زملائي بنفسي الكاملة أكثر... أنت تعلم، ذلك الشخص الذي يعتني بكل شيء وبكل شخص؟"

أحيانًا، حين نضغط على النظام فإنه يضغط علينا في المقابل. وهذا الضغط قد يكون أي شيء من دوران العيون والهمسات إلى صعوبات العلاقات ومشاعر الانعزال. أحيانًا يمكن أن تصدر ردود قاسية ومخزية للأصوات الحقيقية. في بحثي عن المصداقية والخزي، وجدت أن التحدث علنًا هو مفجر خزي رئيسي عند النساء. وإليكم كيف وصف المشاركون بالبحث المعاناة ليكونوا حقيقيين:

- لا تجعل الناس يشعرون بعدم الراحة ولكن كن أمينًا.
- لا تغضب أحدًا أو تجرح مشاعره، لكن قل دومًا ما يدور في بالك.
- كن مثقفًا ومتعلمًا لكن لا تبدُ كمن يعرف كل شيء.
- لا تقل أي شيء غير محبوب أو جدلي، لكن لتكن لديك الشجاعة لتختلف مع الحشد.

وجدت أيضًا أن الرجال والنساء يعانون حين تكون آراؤهم ومعتقداتهم متعارضة مع التوقعات الثقافية لنوع الجنس. على سبيل المثال، البحث عن السمات التي نربطها بالأنثوية تخبرنا بأن معظم الصفات المهمة لدى النساء هي أن تكون نحيفة، ولطيفة، وخجولة.[١] وهذا يعني أنه إن رغبت النساء بأن يكن آمنات كليًا، فعليهن أن يكن راغبات بالبقاء صغيرات وصامتات وجذابات بأقصى قدر ممكن.

حين النظر إلى السمات المرتبطة بالذكورة، تعرف الباحثون على الصفات الأهم في الرجال: التحكم العاطفي، وتصدر عملهم، والتحكم في النساء، والسعي للمكانة.[٢] وهذا يعني أنه إذا رغب الرجال في أن يكونوا بأقصى قدر ممكن من الأمن، فإنهم يحتاجون للتوقف عن الشعور، والبدء بربح المال، والتخلي عن التواصل ذي المعنى.

والأمر هو... أن المصداقية ليست دائمًا الخيار الأكثر أمنًا. أحيانًا اختيار أن تكون حقيقيًا مقابل أن تكون محبوبًا يتمحور حول اللعب بخطورة. إنه يعني أن تخرج من دائرة الراحة. وصدقني، كشخص خرج منها بمناسبات كثيرة، من اليسير أن تتعرض للمصاعب بشدة حين تخوض عبر منطقة جديدة.

من السهل أن تهاجم وتنتقد شخصًا بينما يخاطر؛ بقول رأي غير رائج أو بمشاركة ابتكار جديد مع العالم أو تجربة شيء جديد لم يتقنه كثيرًا. القسوة رخيصة وسهلة

وطائشة. وهي أيضًا لها تأثير سيئ. لا سيما حين تهاجم وتنتقد بتجهيل الأشخاص - كما تتيح التقنية للكثير من الناس فعله هذه الأيام.

وبينما نجاهد لنكون صادقين وشجعانًا، من المهم أن نتذكر أن القسوة دومًا ما تؤلم، حتى إن كانت الانتقادات غير صحيحة. وحين نسير ضد التيار ونعرض أنفسنا وعملنا للعالم، فإن بعض الناس سيشعرون بالتهديد، وسوف يسَعون خلف ما يؤذينا أكثر؛ مظهرنا، وقابليتنا للحب، وحتى طريقة تربيتنا.

والمشكلة أنه حين لا نهتم بما يقوله الناس على الإطلاق ونكون محصنين ضد الأذى، فإننا أيضًا نكون غير أكفاء في التواصل. فالشجاعة هي فص قصتنا، لا أن نكون محصنين ضد النقد. فالبقاء ضعفاء هو مخاطرة علينا أخذها إن أردنا أن نختبر التواصل.

إن كنت مثلي، فإن ممارسة المصداقية يمكن أن تبدو كأنها اختيار مضنٍ؛ فهناك مخاطرة متضمنة بوضع ذاتك الحقيقية أمام العالم. لكنني أعتقد أن هناك مخاطرة أكبر بإخفاء نفسك ومواهبك عن العالم. أفكارنا غير المعبر عنها وآراؤنا وإسهاماتنا لا تذهب بعيدًا فحسب. بل يرجح أنها ستتعفن وستقوض شعورنا بالجدارة. أعتقد أن علينا أن نولد ببطاقة تحذير مشابهة لتلك الآتية مع علب السجائر: تحذير: *إن قايضت مصداقيتك بالأمان، ربما تعاني من الآتي: القلق، والاكتئاب، واضطرابات الأكل، والإدمان، والغضب، واللوم، والاحتقان، والحزن غير المبرر.*

إن التضحية بمن نكون لأجل ما يظنه الآخرون لا تساوي العناء فحسب. نعم، يمكن أن تكون هناك آلام نمو للمصداقية للأشخاص من حولنا، لكن في النهاية، أن نكون صادقين مع أنفسنا هو أعظم هبة يمكن أن نعطيها لمن نحب. حين أتخلى عن محاولة أن أكون كل شيء لكل شخص، أحظى بوقت أكثر، وانتباه، وحب، وتواصل للناس المهمين في حياتي. وممارستي للمصداقية يمكن أن تكون أمرًا شاقًا على ستيف والأولاد؛ على الأغلب لأنه يتطلب الوقت والطاقة والانتباه. لكن الحقيقة أن ستيف وإلين وتشارلي منهمكون بذات المعاناة. فكلنا كذلك.

احفر عميقًا

كن عمديًا: حينما أواجه موقفًا عصيبًا، أصير واعية باختيار نواياي بتكرار قول هذا لنفسي: "لا تتضاءلي. ولا تغتري، قفي على أرضك الصلبة". أعتقد أن هناك شيئًا

روحانيًا بشأن الوقوف على أرضيتك. فقول هذه المقولة الصغيرة يساعدني على تذكر ألا أتضاءل كي يرتاح الآخرون وألا ألقي بدرعي بعيدًا كطريقة لحماية النفس.

احصل على الإلهام: يلهمني كل من يشارك عمله وآراءه مع العالم. الشجاعة معدية. صديقتي كاثرين سنتر تقول: "عليك أن تكون شجاعًا في حياتك كي يكون الآخرون شجعانًا في حياتهم".[٢]

استمر: أحاول أن أجعل مصداقيتي هدفي رقم واحد، حين أكون بموقف أشعر فيه بأنني ضعيفة. إن كانت المصداقية هدفي وأنا أبقي الأمور على حقيقتها، فلا أندم أبدًا. ربما تتجرح مشاعري، لكنني يندر أن أشعر بالخزي. حين يصير القبول ونيل الرضا هدفي، ولا يصير الأمر على ما يرام، بوسع هذا أن يطلق عنان الخزي عندي: "لست جيدة بما يكفي". إن كان الهدف هو المصداقية ولم يحبوني، فلا بأس في ذلك. وإن كان هدفي أن أعجبهم ولم يفعلوا، فأنا واقعة بمشكلة. وأستمر بجعل المصداقية أولويتي.

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٢



تنمية التعاطف مع الذات

التخلي عن الكمالية

الأمر الشاق بحق، والمدهش حقًا، أن تتخلى عن أن تكون كاملًا، وأن تبدأ العمل لتصير نفسك.

~ أنا كويندلن [١]

أحد أفضل الأجزاء في عملي هو تلقي الخطابات ورسائل البريد الإلكتروني من القراء. في أوائل عام ٢٠٠٩، تلقيت ألف رسالة بريد إلكتروني من قراء كتابي *كنت أظن أنني وحدي في هذا*. ولأحتفل بهذا، قررت أن أدير قراءة لثمانية أسابيع للكتاب في مدونتي. وسمّيتها "اقرأ عن خزي.*أقل.متعة.أكبر*".

بصورة أساسية، كانت القراءة عبارة عن نادي كتب شبكي. قمنا بتغطية فصل واحد في الأسبوع، وقدمت منشورات وتسجيلات صوتية ومناقشات وتدريبات فنية إبداعية على طول الطريق. والقراءة المتواصلة موجودة بمدونتي الآن، ولا يزال الناس يستخدمونها؛ قراءة الكتاب مع مجموعة أو صديق أكثر قوة بكثير.

قبل أن تبدأ القراءة المتواصلة مباشرة، تلقيت رسالة بريد إلكتروني، قالت: "أحب فكرة القراءة المتواصلة. لكنني لا أظن أن لدي مشكلات متعلقة بالخزي، ولكن إن قمت بعمل أي شيء عن الكمالية، فسأكون الأولى بالصف". كان توقيعها متبوعًا بجملة صغيرة مفادها: "ملحوظة: الخزي والكمالية ليسا مرتبطين، أهما كذلك؟".

رددت عليها وشرحت لها العلاقة بين الخزي والكمالية: أينما وجدت الكمالية، فالخزي يتسكع دومًا. في الواقع، الخزي هو محل ميلاد الكمالية.

أحببت ردها: "ربما ترغبين في التحدث عن هذا قبل أن نبدأ القراءة المتواصلة. صديقاتي وإياي نعلم أننا نعاني من الكمالية لكننا لا ندعي الشعور بالخزي".

لا ندعي الشعور بالخزي. لا يمكنك أن تصدق كم من المرات سمعت بها هذا! أعلم أن *الخزي* كلمة ثقيلة. والمشكلة أننا حين لا ندعي الخزي، فإنه يطلبنا. وإحدى الطرق التي يتسلل بها إلى حياتنا هي عبر الكمالية.

وبصفتي كمالية متعافية وشاعرة جديدة متطلعة بكفاية نفسي، فقد وجدت أنه من المفيد للغاية أن نحطم بعض الأساطير عن الكمالية كي يمكننا أن نطور تعريفًا يسجل بدقة ماهيتها وما تفعله بحياتنا.

- *الكمالية ليست نفس الشيء مثل السعي لتكون أفضل ما فيك.* فالكمالية لا تدور حول الإنجاز الصحي والنمو. الكمالية هي الاعتقاد بأننا إن عشنا كاملين وظهرنا كاملين وتصرفنا بمثالية، فبوسعنا أن نقلل أو نتجنب الألم أو اللوم والحكم والخزي. إنها درع. الكمالية درع وزنها عشرون طنًا نحملها ظنًا منا أنها ستحمينا في حين أنها في الواقع الشيء الذي يمنعنا من اللحاق بالرحلة.
- *الكمالية ليست تحسين الذات. الكمالية بجوهرها تدور حول محاولة نيل الرضا والقبول.* معظم الكماليين تربّوا على المديح بالإنجاز والأداء (الدرجات، السلوكيات، اتباع القواعد، إرضاء الناس، المظهر، الرياضات). وبمكان ما على مر الطريق، نعتنق نظام المعتقدات الخطير والمجهد هذا: أنا ما أنجزه ومدى جودة إنجازه. *أرضهم. أدِ. أتقن.* إن السعي الصحي يركز على الذات -*كيف يمكنني أن أتحسن؟* أما الكمالية فهي تركز على الآخرين- *ما الذي سيظنونه؟*

فهم الفرق بين السعي الصحي والكمالية ضروري لخفض الدرع أرضًا والتقاط حياتك. يبين البحث أن الكمالية تعوق النجاح. في الواقع، هي غالبًا طريق للاكتئاب والقلق والإدمان والتجمد الحياتي.[٢] *والتجمد الحياتي* يشير إلى كل الفرص التي

نفقدها، لأننا خائفون أكثر مما ينبغي من أن نخرج أي شيء للعالم مما قد يكون غير كامل. إنه أيضًا كل الأحلام التي لا نتبعها بسبب خوفنا العميق من الفشل وارتكاب الأخطاء وإحباط الآخرين. إنها مخاطرة مرعبة حين تكون كماليًا؛ إن جدارة نفسك تكون على المحك.

وضعت هذه الأفكار الثلاث لأنقش تعريفًا عن الكمالية (لأنك تعلم كم أحب أن ألف معاناتي بالكلمات!). إنه طويل، لكنه ساعدني بقدر لا تتخيله! إنه أيضًا "أكثر التعريفات المطلوبة" على مدونتي.

- *الكمالية هي نظام معتقدات إدماني مدمر للنفس يغذي هذه الفكرة الأساسية:* إن بدوت كاملًا، وعشت بمثالية، وقمت بكل شيء بمثالية، فبوسعي تجنب أو تقليل المشاعر الأليمة من الخزي والحكم واللوم.
- *الكمالية مدمرة للنفس، ببساطة لأنه لا يوجد هناك شيء كامل. فالكمال هدف لا يُدرك. وعلاوة على هذا، الكمالية تتمحور حول إدراك الآخرين - أننا نرغب في أن نُرى كاملين. ومرة أخرى، هذا أمر لا يدرك - فليس هناك من طريقة للتحكم بالإدراك، بغض النظر عن مقدار الوقت والطاقة التي نقضيها بالمحاولة.*
- *الكمالية إدمانية، لأننا بصورة ثابتة نتعرض للخزي والحكم واللوم، وغالبًا ما نصدق هذا لأننا لم نكن كاملين كفاية. لذا بدلًا من التشكيك بالمنطق المعيب للكمالية، نصبح أكثر انغماسًا في مسعانا لنعيش بصورة صحيحة، ونبدو بمظهر صحيح، ونقوم بكل شيء صحيح فحسب.*
- *الشعور بالخزي والحكم واللوم (والخوف من هذه المشاعر) حقائق بالتجربة الإنسانية. فالكمالية بالفعل تزيد من احتمالات أننا سنمر بهذه المشاعر المؤلمة، ويؤدي هذا غالبًا إلى لوم النفس: إن هذا خطئي. أنا أشعر بهذه الطريقة، لأنني* "لست جيدًا كفاية".

للتغلب على الكمالية، نحتاج إلى أن نمتلك القدرة على الاعتراف بنقطة ضعفنا أمام الخبرات العالمية للخزي والحكم واللوم؛ وأن ننمي المرونة في مواجهة الخزي؛ وأن

نمارس التعاطف مع الذات. وحين نصير أكثر حبًا وتعاطفًا مع أنفسنا ونبدأ بممارسة المرونة في مواجهة الخزي، يمكننا أن نعتنق عدم اكتمالنا. وفي عملية اعتناق إنسانيتنا سنجد أعظم نعمنا: الشجاعة والتعاطف والتواصل.

بناءً على بياناتي، لا أعتقد أن بعض الناس كماليون بينما الآخرون ليسوا كذلك. أظن أن الكمالية توجد بصورة متواصلة. جميعنا لديه ميول كمالية. ولبعضنا ربما تبزغ الكمالية فحسب حين يشعرون بضعف خاص. ولآخرين، يمكن للكمالية أن تكون قهرية، ومزمنة، ومنهكة، مثل الإدمان.

لقد بدأت العمل على كماليتي، قطعة فوضوية في المرة الواحدة. وبفعل هذا، أفهم أخيرًا (في نخاعي) الفرق بين الكمالية والإنجاز الصحي. استكشاف مخاوفنا وتغيير حديثنا للنفس هما خطوتان حيويتان للتغلب على الكمالية.

وإليكم مثالي:

> "كأغلب النسوة أعاني بشأن صورة الجسد، والثقة بالنفس، وتلك العلاقة المعقدة بين الطعام والمشاعر. وإليكم الفرق بين الأنظمة الغذائية الكمالية والأهداف الصحية.
>
> **حديث النفس الكمالي:** "أوه، لا شيء يناسبني. أنا بدينة وقبيحة. أنا خجلة مما أبدو عليه. أحتاج إلى أن أكون مختلفة عما أبدو عليه الآن لأكون جديرة بالحب والانتماء.
>
> **حديث النفس للسعي الصحي:** "أريد هذا لنفسي. أريد أن أشعر بشعور أفضل وأن أكون أكثر صحة. والوزن لا يحدد ما إذا كنت محبوبة ومقبولة. إن اعتقدت أنني جديرة بالحب والاحترام الآن، فسأدعو الشجاعة والتعاطف والتواصل إلى حياتي. أرغب في أن أكتشف هذا لنفسي. وبوسعي فعل هذا".

بالنسبة لي، كانت نتائج هذه النقلة مُغيرة للحياة. فالكمالية لم تؤدِ إلى نتائج. بل أدت إلى زبدة الفول السوداني.

كان عليّ أيضًا الاعتماد على الجملة القديمة "تصنّعيه حتى تحققيه" عدة مرات. وأعتقد أن هذا ممارسة لعدم الكمال. على سبيل المثال، فور أن بدأت العمل على هذا التعريف، مر بعض الأصدقاء بمنزلي. فصاحت ابنتي ذات التسعة أعوام حينها إلين

"أماه! دون وجولي على الباب!". كان منزلنا متسخًا، وكان في وسعي أن أعلم من نبرة صوت إلين أنها كانت تفكر، *أوه لا! سترتعب أمي الآن*.

فقلت: "ثانية واحدة فقط"، بينما سارعت بارتداء ملابسي. فهرعت إلى غرفتي، وقالت: "هل تريدينني أن أساعد في ترتيب الأشياء؟".

فقلت لها: "لا، أنا سأرتدي فحسب. أنا مسرورة للغاية لأنهم هنا. يا لها من مفاجأة لطيفة! من يهتم بالمنزل!"، ثم وضعت نفسي في حالة "دعاء السكينة".

لذا، إن أردنا أن نعيش بكامل قلوبنا ونحب، فكيف نمنع الكمالية من أن تخرب مجهوداتنا؟ حين حاورت النساء والرجال الذين انهمكوا بالعالم من موضع المصداقية والجدارة، أدركت أنه كان لديهم الكثير من الأمور المشتركة بشأن الكمالية.

أولًا، تحدثوا عن نقائصهم بطريقة رقيقة وصريحة دون خوف أو خزي. ثانيًا، كانوا بطيئين في الحكم على أنفسهم وعلى الآخرين. وقد بدا أنهم يعملون من موضع "جميعنا نبذل قصارى ما نستطيعه". شجاعتهم وتعاطفهم وتواصلهم بدت متجذرة في الطريقة التي يتعاملون بها مع أنفسهم. لم أكن متأكدة كفاية من كيف أسجل هذه السمات، لكنني افترضت أنها كانت صفات منفصلة. كان هذا حتى سنتين ماضيتين، حين وجدت عمل الدكتورة كريستين بيف عن التعاطف مع الذات. لنستكشف هذا المفهوم عن التعاطف مع الذات، ولماذا من المهم أن نمارس المصداقية وأن نعتنق عدم كمالنا.

التعاطف مع الذات

لحظة من التعاطف مع الذات يمكن أن تغير يومك.
وسلسلة من مثل هذه اللحظة يمكن أن تغير مجرى حياتك.

~ كريستوفر كيه. جيرمر [٣]

الدكتورة كريستيان نيف باحثة وأستاذة بجامعة تكساس بأوستن. وتدير معملًا للبحث في التعاطف مع الذات. وفقًا لنيف، للتعاطف مع الذات ثلاثة عناصر: العطف على النفس، والإنسانية المشتركة، والوعي.[٤] وإليكم تعريفات مختصرة لكل منها:

- *العطف على النفس:* أن نكون دافئين ومتفهمين نحو أنفسنا حين نعاني من الفشل، أو الشعور بعدم الملاءمة، بدلًا من أن نكون متجاهلين لآلامنا أو أن نجلد أنفسنا بسياط النقد للذات.
- *الإنسانية المشتركة:* تقر الإنسانية المشتركة بأن المعاناة والشعور بعدم الملاءمة الشخصية هي أجزاء من التجربة الإنسانية المشتركة - شيء سنمر به بدلًا من أن يكون شيئًا يحدث "لي" وحدي.
- *الوعي:* هو اعتناق نظرة متوازنة نحو المشاعر السلبية كي لا تُكبت أو يبالغ فيها. لا يمكننا أن نتجاهل ألمنا، وأن نشعر بالتعاطف نحوه بذات الوقت. ويتطلب الوعي ألا "نبالغ في تعريف" الأفكار والمشاعر، كي لا نعلق بها وننجرف بتيار السلبية.

أحد الأمور الكثيرة التي أحبها بشأن عمل الدكتورة نيف هو تعريفها *للوعي*. الكثيرون منا يعتقدون أن كوننا واعين يعني ألا نتجنب المشاعر الأليمة. ويذكرنا تعريفها بأن الوعي يعني أيضًا ألا نبالغ في تعريف أو الإحساس بمشاعرنا. وأعتقد أن هذا أمر رئيسي لأولئك الذين يعانون منا مع الكمالية. وسأقدم لكم المثال الأمثل: أرسلت مؤخرًا بريدًا إلكترونيًا لمؤلفة لسؤالها إن كان بوسعي أن أقتبس من عملها بكتابي. وضممت الفقرة بعينها التي رغبت في ضمها حتى يكون بوسعها أن تتخذ خيارًا على بصيرة. فقالت بكرم نعم، ولكنها حذرتني من استخدام الفقرة الموجودة بالرسالة لأنني أخطأت في كتابة اسمها.

فولجت بحالة من الشلل النابع من الكمالية. "يا إلهي! أكتب لها لأسألها إن كان بوسعي أن أقتبس منها وأخطئ في هجاء اسمها. ربما على الأرجح تظن أنني فاشلة كليًا. لمَ كنت خرقاء هكذا؟". لم تكن هذه نوبة خزي -فلم يصل الأمر إلى هذه الدرجة- لكنني أيضًا لم أستجب بالتعاطف مع النفس. اقتربت من الانجراف بعيدًا بتيار ردود الفعل السلبية. ولحسن الحظ، كانت مسودة لهذا الفصل على الطاولة بجانبي. فنظرت إليها وتبسمت. *كوني رءوفة بنفسك برينيه. ليس هذا بالأمر المهم.*

وباستخدام هذا التراسل عبر البريد الإلكتروني كمثال، بوسعك أن ترى كيف للكمالية وقلة التعاطف مع الذات أن يؤديا بسهولة إلى إصدار الأحكام. ظننت أنني فاشلة خرقاء، بسبب غلطة واحدة دقيقة. ومن هذا المنطلق، حين أتلقى رسالة بريد

إلكترونية من شخص وبها أخطاء، أميل إلى إصدار أحكام كاسحة. **ويصير الأمر خطيرًا** بحق إن أتتني إلين وقالت: "لقد أرسلت رسالة بريد إلكتروني **لمعلمتي**، وقد أخطأت بتهجي اسمها مصادفة". هل أقول لها: "ماذا؟ هذا غير مقبول!"، أم أقول: "لقد قمت بالشيء عينه - الأخطاء تحدث".

الكمالية لا تحدث أبدًا في الفراغ. إنها تمس كل من حولنا. إننا نمررها لأطفالنا، وهي خانقة للأصدقاء والعائلات. ولحسن الحظ، ينتشر التعاطف أيضًا بسرعة. حين نكون عطوفين على أنفسنا، نخلق مخزونًا من التعاطف بوسعنا مده للآخرين. أطفالنا يتعلمون كيف يكونون متعاطفين مع أنفسهم بمشاهدتنا، والناس من حولنا يشعرون بالحرية ليكونوا حقيقيين ومتواصلين.

احفر عميقًا

كن عمديًا، من الأدوات التي عاونتني أن أكون عمدية في تعاطفي مع ذاتي مقياس التعاطف الذاتي للدكتورة نيف.[٥] إنه اختبار قصير يقيس عناصر التعاطف مع الذات (الرأفة بالنفس، والإنسانية المشتركة، والوعي)، والأمور التي تقف بالطريق (الحكم على الذات، والانعزال، والمبالغة بالتعرف على المشاعر). ساعدني المقياس على أن أدرك بحق أنني أبلي حسنًا فيما يتعلق بالإنسانية المشتركة والوعي، لكن الرأفة بالنفس تحتاج إلى انتباهي الدائم. ومقياس التعاطف مع النفس وغيره من المعلومات الرائعة متاحة على موقع الدكتورة نيف: www.self-compassion.org.

احصل على الإلهام، أغلبنا يحاول أن يعيش حياة صادقة. في أعماقنا، نرغب في أن نخلع قناع اللعبة، وأن نكون حقيقيين وغير كاملين. هناك شطر من أغنية ليونارد كوهين Anthem يعمل كتذكير لي حين أكون بموضع أحاول فيه التحكم في كل شيء وجعله مثاليًا.[٦] والشطر هو "هناك شرخ في كل شيء. وهذا هو ما يجعل الضوء يدخل". الكثيرون منا يركضون لرأب كل الصدوع، محاولين جعل كل شيء يبدو صحيحًا فحسب. هذا الشطر ساعدني أن أتذكر جمال الصدوع (والبيت الفوضوي والمخطوطة غير الكاملة والجينز الضيق). يذكرني هذا بأن نقائصنا ليست أوجه قصور؛ لكنها مذكرات بأننا جميعًا منغمسون في هذا. غير كاملين، لكننا معًا.

استمر: أحيانًا يساعدني أن أصحو في الصباح وأقول لنفسي: "اليوم، سأؤمن بأن مجرد الحضور كافٍ".

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٣



تنمية روح مرنة

التخلي عن الغدر وانعدام الحيلة

لم يكن في وسعها قط أن تعود وتجعل بعض التفاصيل أجمل.
كل ما كان بوسعها فعله أن تتقدم للأمام، وأن تجعل الكل أجمل.

~ تيري إس تي. كلاود [١]

المرونة -القدرة على أن تتغلب على الشدائد- كانت موضوعًا ناميًا بالدراسات منذ أوائل السبعينيات. في عالم موبوء بالتوتر والمعاناة، الجميع من علماء النفس والأطباء النفسيين والعاملين الاجتماعيين والباحثين بالعدالة الجنائية يرغبون في أن يعرفوا لماذا وكيف يكون بعض الناس أفضل من غيرهم في التعافي السريع من المحن. نرغب في أن نفهم لماذا يمكن لبعض الناس أن يتكيفوا مع التوتر والصدمة بطريقة تتيح لهم أن يتقدموا للأمام في حياتهم، بينما يبدو آخرون أكثر تأثرًا ويعلقون بها.

أثناء جمع بياناتي وتحليلها، عرفت أن الكثيرين ممن حاورتهم كانوا يصفون قصصًا عن المرونة. وسمعت قصصًا عن أناس يعيشون حياتهم بكامل قلوبهم رغم الصعاب. وتعلمت عن قدرات لأناس للبقاء واعين وصادقين تحت مظلة من قلق وتوتر هائلين، وسمعت الناس يصفون كيف تمكنوا من تحويل الصدمة إلى ازدهار بكامل القلب.

لم يكن من العسير أن أتعرف على هذه القصص كحكايات عن المرونة، لأنني كنت في كلية الدراسات العليا بذروة أبحاثي عن المرونة. علمت أن هذه الروايات كانت مرتبطة بخيط مما نسميه *العوامل الحمائية* - الأمور التي نقوم بها أو نملكها أو نمارسها مما يعطينا القدرة على التعافي.

ما الذي تتكون منه المرونة؟

إن نظرت إلى البحث الحالي، فستجد خمسة من أكثر العوامل شيوعًا بين الأشخاص المرنين:

١. هم واسعو الحيلة ولهم قدرات جيدة على حل المشكلات.

٢. يرجح أن يطلبوا العون.

٣. لهم اعتقاد بأن في وسعهم فعل شيء سيساعدهم على إدارة مشاعرهم، وعلى أن يتكيفوا مع الوضع.

٤. عندهم مساعدة اجتماعية متاحة لهم.

٥. هم متواصلون مع الآخرين، على سبيل المثال العائلة أو الأصدقاء.[٢]

بالطبع هناك عوامل أخرى، باختلاف الباحثين، لكن تلك هي أكبرها.

في البدء، أملت أن تكون الأنماط التي لاحظتها ببحثي ستؤدي إلى استنتاج مباشر للغاية -المرونة مكون جوهري للعيش بكامل القلب- تمامًا مثل المنشورات الإرشادية الأخرى. لكن كان هناك شيء أكثر مما كنت أسمعه. فالقصص لها جزء مشترك أكبر من المرونة فحسب؛ فكل هذه القصص كانت عن الروح.

وفقًا للأشخاص الذين حاورتهم، الأساس الجوهري "للعوامل الحمائية" -الأمور التي جعلتهم سريعي التعافي- كانت روحانيتهم. عندما أذكر كلمة الروحانية، فأنا لا أتحدث عن عقيدة معينة، لكنني أتحدث عن اعتقاد مشترك عميق. بناءً على المقابلات، إليكم كيف أعرّف *الروحانية*:

> *الروحانية هي الإقرار والاحتفاء بأننا جميعًا متصلون اتصالًا وثيقًا ببعضنا البعض بقوة أعظم منا جميعًا، وأن اتصالنا بهذه القوة وببعضنا البعض مغروس في الحب والتعاطف. وممارسة الروحانية تمدنا بشعور بالمنظور والمعنى وهدف لحياتنا.*

بلا استثناء، الروحانية -الإيمان بالصلة، بقوة أعظم من النفس، والتداخلات المغروسة في الحب والتعاطف- ظهرت كعنصر من عناصر المرونة. في الأبحاث، وجد

الباحثون أن الناس يختلفون كثيرًا في مسألة الروحانية، ولكن الأمر الوحيد المشترك بينهم أن الروحانية كانت أساسًا لمرونتهم.

من هذا الأساس، بزغت أنماط ثلاثة مهمة كضرورة للمرونة:

١. غرس الأمل

٢. ممارسة الوعي الضروري

٣. التخلي عن الشعور بالخدر وعن تقليل حدة نقاط الضعف، وعدم الارتياح والألم

لنلقِ نظرة على كل منها وكيف أنها متصلة بالمرونة والروح.

الأمل وانعدام الحيلة

كباحثة ليس بوسعي التفكير بكلمتين يساء فهمهما مثل كلمتي *الأمل والقدرة*. ما أن أدركت أن الأمل قطعة مهمة من العيش بكامل القلب، بدأت بالبحث ووجدت عمل الدكتور سي. آر. شنايدر الباحث السابق بجامعة كنساس، لورانس.[٣] ومثل معظم الناس، ظننت دومًا الأمل كشعور– كشعور دافئ بالتفاؤل والإمكانية. لكنني كنت على خطأ.

صدمت من أن أكتشف أن الأمل *ليس شعورًا*؛ إنه طريقة تفكير أو عملية معرفية. فالمشاعر تلعب دورًا داعمًا، لكن الأمل حقيقة هو عملية فكر مؤلفة، مما يسميه شنايدر ثلاثية الأهداف والمسارات والإسناد.[٤] بعبارات بسيطة للغاية، يحدث الأمل حين

- يكون عندنا القدرة على وضع أهداف واقعية (*أعلم أين أرغب في الذهاب*).
- يكون عندنا القدرة على اكتشاف كيف سنحقق هذه الأهداف، ومن بينها القدرة على أن نظل مرنين، وأن نطور مسارات بديلة (*أعلم كيف أصل إلى هناك، أنا مثابر، وبوسعي أن أتحمل خيبة الأمل، وأن أحاول مرة أخرى*).
- نؤمن بأنفسنا (*بمقدوري أن أفعل هذا!*).

لذا، الأمل خليط من وضع الأهداف، والتحلي بالإصرار والمثابرة لمتابعتها، والإيمان بقدراتك.

وإن لم يكن هذا خبرًا جديدًا بما يكفي، فإليكم أمرًا آخر: الأمل يمكن تعلمه! يفترض شنايدر أننا نتعلم التفكير الآمل والموجه للأهداف في سياق الآخرين. الأطفال غالبًا ما يتعلمون الأمل من آبائهم. ويقول شنايدر إنه لتعلم أن نكون آملين، يحتاج الأطفال إلى علاقات سمتها الحدود والثبات والدعم. أعتقد أنه من الملهم جدًا أن نعلم أنه لنا القدرة على تعليم أطفالنا كيف يأملون. إن الأمر ليس ضربة حظ. إنه اختيار واعٍ.

ولنضيف إلى عمل شنايدر عن الأمل، وجدت بأبحاثي أن الرجال والنساء الذين يخبرون عن أنفسهم أنهم آملون يضعون قيمة معتبرة للإصرار والعمل الجاد. والإيمان الثقافي الجديد بأن كل شيء ينبغي أن يكون *مرحًا وسريعًا وسهلًا* غير متلائم مع التفكير المفعم بالأمل. وكذلك يمهد الطريق لفقدان الأمل. حين نمر بشيء صعب ويتطلب وقتًا كبيرًا وجهدًا، نسارع بالتفكير، *ينبغي أن يكون هذا سهلًا؛ إن الأمر لا يتطلب الجهد، أو، إن الأمر صعب وبطيء لأنني لست جيدًا به. الحديث المفعم بالأمل للنفس يبدو هكذا، هذا صعب، لكن بوسعي فعله.*

من الناحية الأخرى، بالنسبة لمن لديهم ميل للاعتقاد بأن كل شيء قيّم ينبغي أن يتطلب الألم والمعاناة، فإنني تعلمت أيضًا أن الاعتقاد بأن كل شيء "*غير مرح وغير سريع وغير يسير* أبدًا" مضر للأمل مثل الاعتقاد بأن كل شيء "*مرح وسريع ويسير*". وبمعرفتكم بقدرتي على مطاردة هدف ما، ومغالبته حتى يذعن لي من إرهاقه التام، حنقت من تعلمي هذا. فقبل هذا البحث اعتقدت أنه ما لم تكن الدماء وحبات العرق والدموع موجودة، ينبغي أن الأمر ليس له شأن. كنت مخطئة مرة أخرى.

إننا ننمي توجهًا عقليًا آملًا حين نفهم أن بعض المساعي القيّمة ستكون صعبة ومستغرقة للوقت وليست ممتعة على الإطلاق. يتطلب الأمل أيضًا أن نعي أنه لمجرد كون عملية الوصول لهدف ما صدف أنها *مرحة وسريعة ويسيرة* لا يعني أن له قيمة أقل من الهدف الصعب. إن أردنا أن نزرع الأمل، فعلينا أن نرغب في أن نكون مرنين، وأن نبرهن على مثابرتنا. ولن يبدو كل هدف كغيره أو يشعرنا مثله. وتحمل الإحباط والعزم والإيمان بالنفس هو قلب الأمل.

وكأستاذة جامعية وباحثة، أقضي قدرًا كبيرًا من الوقت مع المعلمين ومشرفي المدارس. وعلى مدار السنتين الفائتتين، صرت مهتمة بصورة أكبر بأننا نربي أطفالًا لهم قدر قليل من القدرة على تحمل الإحباط وعندهم شعور قوي بالاستحقاق، وهو أمر يختلف كليًا عن الإسناد للذات. فالاستحقاق هو الشعور بـ"أنا أستحق هذا لمجرد أنني أريده"، بينما الإسناد هو "أعرف أن بوسعي فعل هذا". ومزيج الخوف من الإحباط والشعور بالاستحقاق وضغط الأداء هو وصفة لليأس والشك في النفس.

اليأس خطير، لأنه يؤدي إلى شعور بانعدام الحيلة. ومثل كلمة *الأمل*، نفكر غالبًا في *القدرة* power بأنها أمر سلبي. وهي ليست كذلك. وأفضل تعريف للقدرة مصدره مارتن لوثر كينج الابن. فقد وصف القدرة بأنها المقدرة على إحداث تغيير. وإن شككنا باحتياجنا للقدرة، فلنفكر في هذا: *كيف سنشعر حين نؤمن بأننا منعدمو الحيلة لإحداث تغيير بحياتنا؟*

إن الشعور بانعدام القدرة خطير. لمعظمنا، عدم القدرة على إحداث تغيير شعور يائس. ونحن نحتاج إلى المرونة والأمل الذي بوسعه حملنا عبر الشك والخوف. ونحتاج إلى أن نؤمن بأن بوسعنا أن نحدث تغييرًا إن أردنا أن نعيش ونحب بكامل قلوبنا.

ممارسة الوعي الضروري

ممارسة الوعي الضروري تتمحور حول الفحص الواقعي للرسائل والتوقعات التي تحرك أشباح الشعور "بأنك لست جيدًا كفاية". من وقت استيقاظنا حتى وقت وضع رءوسنا على الوسائد ليلًا، تضربنا الرسائل والتوقعات بشأن كل منحى في حياتنا. من أول إعلانات المجلات والتلفاز للأفلام والموسيقى، التي تقول لنا بالتحديد ما الذي يتعين عليه أن يكون مظهرنا، كم ينبغي أن يكون وزننا، كم ينبغي علينا أن نمارس الرياضة، كيف يتعين علينا أن نربي، كيف نزين منازلنا، وأي سيارة يتعين علينا قيادتها. هذا أمر مربك للغاية، وبرأيي، لا أحد محصن منه. ومحاولة تجنب الرسائل الإعلامية هي كحبس أنفاسك لتجنب التلوث؛ لن يحدث.

إنه بتركيبنا الحيوي نثق بما تراه أعيننا. وهذا يجعل العيش في عالم منقح بعناية، ومعالج بصورة مبالغ فيها، ومعدل مظهره، أمر خطير للغاية. فإن أردنا أن نعد روحًا مرنة، وأن نتوقف عن السقوط فريسة لمقارنة حياتنا العادية بالصور المصنعة، نحتاج

إلى أن نعلم كيف نفحص واقعيًا ما نراه. علينا أن نتمكن من أن نسأل، وأن نجيب عن هذه الأسئلة:

١. هل ما أراه حقيقيًا؟ هل تعكس هذه الصور الحياة الواقعية أم الخيال؟

٢. هل تعكس هذه الصور العيش الصحي بكامل القلب أم تحول حياتي وجسدي وعائلتي وعلاقاتي إلى أشياء وسلع؟

٣. من يستفيد برؤيتي هذه الصور والشعور بالسوء حول نفسي؟ *تلميح: **الأمر دومًا** مداره المال و/أو السيطرة.*

بالإضافة إلى كونه ضروريًا للمرونة، فإن ممارسة الوعي الضروري بالفعل واحدة من العناصر الأربعة للمرونة في مواجهة الخزي. الخزي يعمل كعدسة مقربة في الكاميرا. حين نشعر بالخزي، يضيق تركيز عدسة الكاميرا، وكل ما نراه هو أنفسنا المعيبة، وحيدة وتعاني. نظن بأنفسنا، *أنا الوحيدة بزوائد دهنية في بطنها؟ أنا الوحيدة بعائلة فوضوية، وصاخبة، وخارجة عن السيطرة؟ هل أنا الوحيدة التي لا تمارس الرياضة ٤ أو ٣ مرات أسبوعيًا (مع أشخاص مشاهير أو ذوي حيثية)؟ إن هناك شيئًا خطأ بي. أنا وحيدة.*

وحين نقلل التقريب، نبدأ برؤية صورة مختلفة كليًا. نرى الكثيرين بذات المعاناة. وبدلًا من التفكير *أنا الوحيدة*، نبدأ بالتفكير، *لا يسعني تصديق هذا! أنت أيضًا؟ أنا طبيعية؟ كنت أظن أنني وحدي في هذا!* وما أن نبدأ برؤية الصورة الكبيرة، نصير أفضل قدرة على الفحص الواقعي لمفجرات الشعور بالخزي والرسائل والتوقعات التي تؤدي للشعور بأننا لسنا جيدين كفاية.

من خبراتي كمعلمة وباحثة بالخزي، وجدت أفكارًا مذهلة وحكمة بعمل جين كيلبورن وجاكسون كاتز. كل من كيلبورن وكاتز استكشفا العلاقة بين الصور الإعلامية والمشكلات الفعلية بالمجتمع، مثل العنف والاستغلال الجنسي للأطفال والأفلام الإباحية والرقابة والرجولة والوحدة، وحمل المراهقين، والإدمان وأمراض الأكل. وكتبت كيلبورن: "الإعلان هو صناعة تربو قيمتها على ٢٠٠ مليار دولار سنويًا. وكلنا يتعرض إلى ما يزيد على ثلاثة آلاف إعلان يوميًا. ومع هذا، بصورة مذهلة، معظمنا لا يزال يصدق أننا لا نتأثر بالإعلانات. فالإعلانات تبيع أمرًا أعظم من المنتجات. إنها تبيع القيم والصور

ومفاهيم النجاح والقيمة والحب والقدرة على الشعور العاطفي والشعبية والطبيعية. وهم يقولون لنا من نحن، وما ينبغي علينا أن نكونه. أحيانًا يبيعون لنا الإدمان".[٥] أوصي بشدة بقرص الدي في دي لكيلبورن وكاتز؛ فقد غيرا الطريقة التي بها أرى العالم ونفسي (آخر إصدارات أقراص الدي في دي لجين كيلبورن بعنوان Killing Us Softly 4 [٦] وآخرها لكاتز بعنوان Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity [٧]).

وحسبما ذكرت آنفًا، ممارسة الروحانية تجلب المنظور والمعنى والهدف لحياتنا. وحين نسمح لأنفسنا بأن نصير مبرمجين ثقافيًا لنعتقد بأننا لسنا جيدين كفاية، وأننا لا نملك ما يكفي أو نحظى بما يكفي، فإن هذا يدمر روحنا. وهذا هو السبب في أنني أعتقد أن ممارسة الوعي الضروري والفحص الواقعي يتمحور كثيرًا حول الروحانية بمقدار ما يتمحور حول التفكير النقدي.

الخدر والتقليل من حدة الشعور

تحدثت إلى العديد من المشاركين بالأبحاث الذين كانوا يعانون مع الشعور بالجدارة. وحين تحدثنا عن كيف يتعاملون مع المشاعر الصعبة (مثل الخزي، والأسى، والخوف، واليأس، والإحباط، والحزن)، سمعت مرارًا وتكرارًا عن الحاجة إلى الشعور بالخدر وتقليل حدة الشعور بألم المشاعر التي تسبب الضعف وعدم الارتياح والألم. ووصف المشاركون الانهماك بسلوكيات تخدر مشاعرهم أو ساعدتهم على تجنب الشعور بالألم. بعض أولئك المشاركين كانوا واعين كليًا بأن لسلوكياتهم تأثير الشعور بالخدر، بينما لم يبدُ على آخرين أنهم قد علموا هذا الرابط. وحين حاورت المشاركين الذين أصفهم بأنهم يعيشون حياة بكامل القلب عن ذات الموضوع، فإنهم تحدثوا باستمرار عن *المحاولة للشعور بهذه المشاعر، والبقاء واعين بشأن سلوكيات الشعور بالخدر، ومحاولة تعلم الخوض عبر مناطق عدم الارتياح والمشاعر الصعبة.*

علمت بأن هذا كشف أساسي مهم ببحثي، لذا قضيت بضع مئات من المقابلات أحاول أن أفهم بصورة أفضل عواقب الشعور بالخدر، وكيف أن سلوكيات التقليل من حدة الشعور مرتبطة بالإدمان. وإليكم ما تعلمته:

١. معظمنا ينغمس (بوعي أو دونه) في سلوكيات تساعدنا على أن نشعر بالخدر، وأن نقلل حدة الشعور بالضعف والألم وعدم الارتياح.

٢. الإدمان يمكن أن يوصف بأنه التخدر المزمن والشامل وتقليل حدة المشاعر.

٣. لا يمكننا أن نتخير تخدر مشاعر معينة. حين نخدر المشاعر الأليمة نصيب المشاعر الإيجابية بالخدر كذلك.

أقوى المشاعر التي نمر بها لها نقاط حادة للغاية، مثل طرف الشوكة. حين تخزنا، تسبب لنا عدم الارتياح بل وحتى الألم. بل إن التوقع أو الخوف من هذه المشاعر فحسب بوسعه أن يطلق عنان الشعور بضعف ما بداخلنا. نعلم أنه آتٍ. للعديدين منا، استجابتنا الأولى للشعور بالضعف وألم هذه النقاط الحادة ليس أن نقبل بعدم الارتياح، وأن نشعر به إلى أن يزول، ولكن نفضل بدلًا من هذا أن نجعل الشعور يذهب. ونفعل هذا بالتخدر وتقليل حدة الشعور بالألم بأي شيء يقدم لنا أسرع وسيلة للارتياح. بوسعنا أن نتخدر بحزمة كاملة من الأمور، ومن بينها الكحول والعقاقير والطعام والعلاقات والمال والعمل والرعاية والبقاء منشغلين والفوضى والتسوق والتخطيط والكمالية والتغيير المستمر والإنترنت.

وقبل أن أقوم بهذا البحث، ظننت أن التخدر وتقليل الشعور كان متعلقًا بالإدمان وحده، لكنني لا أصدق هذا بعد الآن. الآن أؤمن أن جميعنا يتخدر ويقلل من حدة شعوره، وأن الإدمان يدور حول الانغماس بهذه السلوكيات بصورة شمولية مزمنة. والرجال والنساء بدراستي الذين قد أصفهم بأنهم منخرطون كليًا في العيش بكامل القلب لم يكونوا محصنين ضد التخدر. والفارق الرئيسي أنهم بدوا كأنهم واعون بأخطار التخدر ونمّوا قدرتهم على الشعور بالإحساس حتى يمروا عبر تجارب الضعف القوية.

أؤمن قطعًا بأنه يمكن للجينات والتكوين العصبي الحيوي لعب دور حيوي في الإدمان، لكنني أؤمن أيضًا بأن هناك أناسًا بلا حصر بالخارج يعانون من التخدر وتقليل حدة المشاعر، لأن نموذج مرض الإدمان لا يناسب خبراتهم بمقدار ما يقاربها بشدة نموذج يأخذ في اعتباره آليات التخدر. فليس إدمان كل الناس متماثلًا.

حين بدأت بحثي، كنت متآلفة مع الإدمان. إن كنت قد قرأت كتابي *"كنت أظن أنني وحدي في هذا"* (جرير)، أو كنت تتابع مدونتي، لعلمت على الأرجح أنني ظللت بلا شرب لما يقرب من خمسة عشر عامًا. لقد كنت دومًا صادقة للغاية بشأن تجاربي، لكنني لم أكتب عنها بتفصيل عظيم حتى بدأت العمل عبر هذا البحث الجديد عن العيش بكامل القلب، فلم أكن أفهمها حقًا.

والآن، فهمت.

نبع ارتباكي من حقيقة أنني لم أشعر أبدًا بأنني متوائمة مع مجتمع المتعافين. فالامتناع والخطوات الاثنتا عشرة هي مبادئ أساسية ونافذة الأثر بحياتي، لكن لا يلائمني كل ما يتعلق بحركة التعافي. على سبيل المثال، ملايين الأشخاص يعزون حياتهم إلى القوة التي تأتي من قول، "أهلًا، أنا (فلان)، وأنا مدمن كحول". هذا لا يلائمني أبدًا. رغم أنني ممتنة لبقائي بلا شرب، ومقتنعة بأنه غيَّر حياتي جذريًا، فإن قول هذه الكلمات كان دومًا يشعرني بالتجرد من العزيمة وبشكل زائف مستهجن بالنسبة لي.

لقد تساءلت غالبًا ما إذا كنت أشعر بأنني خارج موضعي لأنني هجرت عدة أمور مرة واحدة. لم تستطع راعيتي الأولى أن تكتشف أي اجتماع أحتاج إليه، وكانت محتارة "بقاعي المرتفع للغاية" (تركت الشرب، لأنني أردت أن أتعلم المزيد عن الذات الحقيقية، وقد ظل قناعي لشخصية فتاة الحفلات الجامحة يعترض طريقي). نظرت إلي ذات ليلة وقالت: "لديك طبق من إدمانات عديدة – القليل من كل شيء. لنكون بأمان، سيكون من الأفضل إن تركت الشرب فحسب والتدخين وأكل الطعام للشعور بالراحة والتدخل في شئون عائلتك".

أتذكر نظري إليها، وإلقائي الشوكة على الطاولة، وقولي: "حسنًا، هذا رائع فحسب. أظن أنني سيكون عندي بعض وقت الفراغ بين يدي لأقضيه في الاجتماعات". لم أحضر اجتماعي أبدًا. أقلعت عن الشرب وعن التدخين اليوم بعد أن أنهيت حصولي على درجة الماجستير وقطعت طريقي عبر اجتماعات كافية لأنفذ الخطوات وأحصل على عام من الوعي دون شراب بجعبتي.

الآن أعرف السبب.

لقد قضيت معظم حياتي أحاول أن أسبق الضعف وعدم اليقين. لم أتربَ على المهارات والممارسات العاطفية المطلوبة "للخوض عبر مناطق عدم الارتياح"، لذا على

مر الوقت صرت بصورة أساسية مدمنة على التقليل من حدة مشاعري. لكنهم ليس عندهم اجتماعات لهذا. وبعد قضاء بعض الوقت بالتجربة، تعلمت أن وصف إدماني بهذه الطريقة باجتماع لا يتماشى دومًا بصورة جيدة مع المساعي.

بالنسبة لي، لم يتعلق الأمر بقاعات الرقص، والمشروبات المثلجة وأغنية Marlboro Lights بشبابي التي خرجت عن السيطرة - بل كانت هذه هي خبز الموز، ورقائق البطاطس، والجبن المكسيكي، والبريد الإلكتروني، والعمل، والبقاء منشغلة، والقلق المزمن، والتخطيط، والكمالية، وكل شيء آخر بوسعه أن يثبط من مشاعر الضعف الأليمة التي يؤججها القلق.

كان لدي صديقتان استجابتا لقولي "أنا مدمنة على التقليل من حدة مشاعري" بقلق بشأن عاداتهم: "أنا أشرب بضع كئوس من الشراب كل ليلة - أهذا سيئ؟"، "أنا دومًا ما أتسوق حين أكون متوترة أو مكتئبة"، "أخرج عن شعوري حين لا أكون دومًا منطلقة ومنشغلة".

ومرة أخرى، بعد سنوات من البحث، أنا مقتنعة بأننا جميعًا نتخدر ونقلل من حدة مشاعرنا. والسؤال هو، هل ________ (الأكل، الشرب، الإنفاق، إنقاذ العالم، النميمة التي لا تتوقف، الكمالية، وأسبوع العمل ذو الستين ساعة) تقف بطريق مصداقيتنا؟ هل تمنعنا من أن نكون صادقين عاطفيًا، ومن وضع الحدود والشعور بأننا جيدون كفاية؟ هل تمنعنا من البقاء بعيدين عن إصدار الأحكام، أو من الشعور بأننا متواصلون؟ أنستخدمها ________ لنخفي حقيقة حياتنا أو لنهرب منها؟

فهم سلوكياتي ومشاعري من خلال عدسة الضعف بدلًا من قصره عبر عدسة الإدمان غيَّر حياتي كلها. وكذلك قوّى من التزامي بالبقاء واعية، والامتناع، والصحة، والروحانية. يمكنني بيقين أن أقول: "أهلًا. اسمي برينيه، واليوم أنا أرغب في التعامل مع الضعف والشك بفطيرة تفاح، وزجاجة من المشروب وسيجارة، وقضاء سبع ساعات على فيسبوك". وهذا يشعرني بصراحة غير مريحة.

حين نصيب ظلامنا بالخدر، نخدر نورنا

في اكتشاف آخر غير متوقع أبدًا، علمني بحثي أيضًا أنه ليس هناك شيء مثل التخدر الاختياري للمشاعر. فهناك مدى كامل من المشاعر الإنسانية، وحين نخدر المظلم

منها، نخدر المنير. بينما كنت "أقلل من حدة شعوري" بالألم والضعف، كنت كذلك بلا تعمد أخدر خبراتي بالمشاعر الجيدة مثل المتعة. بالنظر للخلف، لا يمكنني أن أتصور أي اكتشافات بحثية قد غيَّرت حياتي اليومية قد تشبه أي شيء سوى هذا. والآن بوسعي أن أميل إلى المتعة، حتى حين تشعرني بالرقة والضعف. في الواقع، أتوقع الرقة والضعف.

فالمتعة مدببة الطرف حادة مثل أي شعور مظلم. لنحب شخصًا ما بقوة، أو نؤمن بشيء بكل قلبنا، أو نحتفل بلحظة عابرة من الزمن، أو ننهمك بحياة لا تأتي بضمانات – فهناك مخاطر تتضمن الضعف، وغالبًا الألم. حين نفقد تحملنا لعدم الارتياح، نفقد المتعة. في الواقع، تبين أبحاث الإدمان أن التجربة الإيجابية القوية من المرجح أن تسبب انتكاسة مثلها مثل تجربة أليمة قوية.[٨]

لا يمكننا أن نضع قائمة بالمشاعر "السيئة" ونقول: "أنا سأخدر هذه" ثم نصنع قائمة بالمشاعر الإيجابية ونقول: "أنا سأنخرط بالكامل في هذه!". بوسعك تصور تلك الدائرة المفرغة التي يخلقها هذا: لا أختبر الكثير من المتعة، لذا ليس عندي مخزون لأسحب منه حين تقع الأمور الصعبة. فهي تشعرني حتى بألم أكبر، لذا أتخدر. وأتخدر كيلا أشعر بالمتعة. وهكذا.

المزيد عن المتعة آتٍ بالفصل التالي. والآن، بينما عادت الحواف الحادة إلى حياتي، أتعلم أن التعرف إلى عدم الارتياح والشعور بالضعف والميل بهما يعلمنا كيف نعيش بالمتعة والشكر والامتنان. أنا أيضًا أتعلم أن القبول بعدم الارتياح والخوف يتطلب كلًا من الروح والمرونة.

وأصعب أمر ألقاه كثيرًا (لا سيما من زملائي بالعالم الأكاديمي): هل الروحانية عنصر ضروري للمرونة؟ والإجابة هي نعم.

فمشاعر اليأس والخوف واللوم والألم وعدم الراحة والضعف وانعدام التواصل تخرّب المرونة. والخبرة الوحيدة التي تبدو بعيدة ومخيفة بما يكفي لمكافحة قائمة كهذه هي الإيمان بأننا جميعًا في هذا معًا وأن شيئًا أعظم منا له القدرة على جلب الحب والتعاطف إلى حياتنا.

مرة أخرى، لم أجد أي تفسير للروحانية له التأثير الأكبر في مجال المرونة. فالأمر لا يدور حول الطوائف أو العقيدة. فممارسة الروحانية هي ما يجلب الشفاء ويخلق المرونة. وبالنسبة لي، أنا أمارس الروحانية غالبًا عبر الطبيعة والمجتمع والموسيقى. فعلينا جميعًا أن نعرّف الروحانية بطريقة تلهمنا.

سواء أكنا نتغلب على محنة أم ننجو من صدمة أم نتعامل مع التوتر والقلق، فإن تملك شعور الهدف والمعنى والمنظور في حياتنا يساعدنا على أن ننمي فهمنا، وأن نتقدم للأمام. ودون غرض أو معنى ومنظور، من اليسير أن نفقد الأمل، وأن نخدر مشاعرنا أو أن نصير عاجزين بظروفنا. وسنشعر بالضآلة وبقدرة أقل، وسنتوه بوجه المعاناة. وقلب الروحانية هو التواصل. وحين نؤمن بهذا الاتصال الوثيق، لا نشعر بأننا وحيدون.

احفر عميقًا

كن عمديًا: صديق جيد لي سمع هذا التذكير الرائع بتحديد النيات أثناء اجتماع للخطوات الاثنتي عشرة. أنا أحب هذه العبارات!

هل امتنعت اليوم؟ (أيًا ما كان تعريفك لما تريد الامتناع عنه - أجده أكثر صعوبة حين يتعلق الأمر بأمور كالطعام والعمل والحاسوب).

هل تمرنت اليوم؟

ما الذي فعلته لنفسي اليوم؟

ما الذي فعلته للآخرين اليوم؟

هل أنا متمسك بمشاعر لم أعبر عنها اليوم؟

أي أمر طيب حصل اليوم؟

احصل على الإلهام: أنا أشعر بالإلهام من هذه العبارة من الكاتبة والباحثة إليزابيث كوبلر-روس: "الناس مثل زجاج نافذة ملون. يلمعون حين تكون الشمس بالخارج، ويشعون ضوءًا، ولكن حين تنتشر الظلمة، يظهر جمالهم فقط إن كان هناك ضوء

بالداخل". أنا أؤمن بحق بأن الضوء الذي رأيته بالأشخاص ذوي المرونة الذين حاورتهم كان هو الروح. أحب فكرة أن أكون "مضاءة من الداخل".

استمر: أحب التأملات والصلوات اليومية. أحيانًا أفضل طريقة كي أستمر هي صلاة خاشعة.

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٤

تنمية الشكر والمتعة

التخلي عن الشعور بالندرة والخوف من المجهول

سابقًا، ذكرت كم اندهشت عند رؤيتي لمفاهيم معينة من بحثي تبزغ في أزواج أو مجموعات. "مجموعات المفاهيم" تلك خلقت نقلات فكرية لي فيما يتعلق بالطريقة التي أفكر بها في حياتي والخيارات التي أتخذها كل يوم.

مثال جيد على هذا هو الطريقة التي يتماشى بها الحب والشعور بالانتماء معًا. الآن أفهم أنه كي أشعر بحس حقيقي بالانتماء، أحتاج لجلب ذاتي الحقيقية على الطاولة، وأنني بوسعي أن أفعل فقط هذا إن كنت أمارس حب الذات. لسنوات، فكرت أن الأمر هو نقيض هذا: سأفعل ما يتطلبه الأمر لأندمج، وسأشعر بالقبول، وهذا سيجعلني أحب نفسي أكثر *(كتابة هذه الكلمات فحسب والتفكير بكم من سنين قضيتها أعيش بهذه الطريقة تجعلني مرهقة. لا عجب أنني كنت مرهقة تلك الفترة الطويلة للغاية!)*.

بطرق عديدة، لم يعلمني هذا البحث فحسب طرقًا جديدة حول كيف أريد أن أعيش وأحب، بل علمني بشأن العلاقة بين الخبرات والاختيارات. وأحد أبرز التغييرات بحياتي حدثت حين أحطت رأسي بالعلاقة ما بين الشكر والمتعة. دائمًا ما ظننت أن المستمتعين هم أناس شاكرون. أعني، لماذا لا يكونون كذلك؟ عندهم كل الخير الذي عليهم شكره. لكن بعد قضاء ساعات لا تحصى في جمع القصص عن المتعة والشكر، بزغت ثلاثة أنماط قوية:

- بلا استثناء، كل شخص حاورته ممن وصف حاله بأنه يعيش حياة ممتعة أو وصف نفسه بأنه مستمتع، مارس بنشاط الشكر وعزا متعته لممارسته الشكر.

- كل من المتعة والشكر وُصفا بأنهما ممارسات روحية مرتبطة بإيمان بالترابط البشري وبقوة أعظم منا.
- سارع الناس في إيضاح الفوارق بين السعادة والمتعة كالفرق ما بين شعور إنساني مرتبط بالظروف وطريقة روحية للتعامل مع العالم متصلة بممارسة الشكر.

الشكر

حين يتعلق الأمر بالشكر، الكلمة التي قفزت نحوي أثناء عملية البحث هذه هي كلمة *الممارسة*. لا أظن أنه بالضرورة سيفاجأ بها أي باحث بهذا القدر، لكن باعتباري شخصًا يظن أن المعرفة كانت أكثر أهمية من الممارسة، وجدت أن هذه الكلمات دعوة للعمل. في الواقع، من الآمن القول بأن ممانعتي الاعتراف بأهمية الممارسة أشعل شرارة ~~الانهيار~~ الصحوة الروحية لدي في عام ٢٠٠٧.

لسنوات، ارتبطت بمفهوم "التوجّه العقلي للشكر". ومن حينها تعلمت أن التوجه هو التولي نحو أمر ما عقليًا أو طريقة بالتفكير، وأن امتلاك "توجه عقلي" ما لا يترجم دائمًا إلى سلوك.

على سبيل المثال، من المنطقي القول بأن لدي توجهًا لليوجا. فالمثاليات والاعتقادات التي توجه حياتي متماشية مع الأفكار والمعتقدات التي أربطها باليوجا. أقدر الوعي، والتنفس، والاتصال بين العقل والروح والجسد. بل ولدي حتى أزياء لممارسة اليوجا. لكن، أؤكد لك أن توجهي لليوجا وأزيائي لن يعني شيئًا إن وضعني أحدهم على سجادة يوجا وطلب مني أن أقف على رأسي، أو أن أقوم بوضعية ما. بينما أنا جالسة هنا أكتب هذا، لم أكن قد مارست اليوجا قط. أخطط لتغيير هذا ما بين التو ووقت إمساكك هذا الكتاب الذي بين يديك، لكن حتى تاريخه، لم أضع هذا التوجه موضع العمل. لذا حيث الأمر مهم -على السجادة- لا يساوي توجه اليوجا الخاص بي الكثير.

لذا، كيف تبدو ممارسة الشكر؟ الرفاق الذين حاورتهم تحدثوا عن الاحتفاظ بمفكرات للحمد والشكر، والقيام بتأملات أو بصلوات يومية للشكر، وصنع عمل فني للشكر، بل وحتى التوقف أثناء الأيام المنشغلة العصيبة لقول هذه الكلمات فعليًا بصوت

عالٍ: "أنا شاكر لـ...". حين يتحدث الذين يعيشون بكامل قلوبهم عن الشكر، هناك حزمة كاملة من الأفعال المتضمنة.

ويبدو أن الشكر دون ممارسة يشبه قليلًا الإيمان دون عمل؛ فهو أمر يخلو من الحياة.

ما المتعة؟

المتعة تبدو لي كخطوة خلف السعادة. السعادة هي نوع من الأجواء
التي بوسعك أن تعيش بها في بعض الأحيان حين تكون محظوظًا.
والمتعة هي النور الذي يملؤك بالأمل والإيمان والحب.

~ أديلا روجرز إس تي. جونز

علمني البحث أن السعادة والمتعة تجربتان مختلفتان. في المقابلات، غالبًا ما يقول الناس شيئًا مثل: "أن تكون ممتنًا ومستمتعًا لا يعني أنني سعيد طيلة الأوقات". في مناسبات عديدة أغوص بعمق في هذه النوعيات من العبارات بالسؤال "ما الذي يبدو عليه الأمر حين تكون مستمتعًا وممتنًا، لكنك لست سعيدًا؟"، والإجابات جميعها كانت متشابهة: السعادة مرتبطة بالظروف بينما المتعة مرتبطة بالروح والشكر.

تعلمت أيضًا أنه لا المتعة ولا السعادة دائمتان؛ لا أحد يشعر بأنه سعيد كل الوقت أو مستمتع كل الوقت. كلتا الخبرتين تأتي وتذهب. السعادة مرتبطة بالمواقف الخارجية والأحداث، ويبدو أنها تذهب وتأتي حسبما تأتي الظروف وتذهب. لكن خبراتنا الفعلية بالمتعة -هذه المشاعر القوية بالتواصل الروحي العميق والفرحة- تستحوذ علينا بطريقة هشة للغاية.

بعد أن بزعت تلك الفوارق من بياناتي، نظرت حولي لأجد ما كتبه الباحثون الآخرون عن *المتعة والسعادة*. وبصورة مثيرة للاهتمام، كان التفسير الذي بدا أقرب لوصف اكتشافاتي كتبته عالمة بالأديان.

آن روبرتسون، الكاتبة والمديرة التنفيذية من ماساتشوستس، تشرح كيف أن الأصول الإغريقية لكلمتي السعادة والمتعة تحمل معنى مهمًا بالنسبة لنا اليوم. شرحت أن الكلمة الإغريقية المقابلة لكلمة *السعادة* Happiness هي Makarios، وكانت

تستخدم لتصف حرية الأغنياء من الاهتمامات الاعتيادية والمخاوف، أو لوصف شخص تلقى صورة من صور الحظ الحسن مثل المال أو الصحة. وتقارن روبرتسون هذا بالكلمة الإغريقية للمتعة Joy وهي Chairo. وصف الإغريق Chairo بأنها "أوج الوجود" وهي "المزاج الجيد للروح". وكتبت روبرتسون "إن Chairo هي شيء يخبرنا الإغريقيون أنه موجود وحسب، وأنه يأتي مع الفضيلة والحكمة. إنه ليس من فضائل المبتدئين؛ إنه يأتي مع الذروة. وهم يقولون إنها ليست نقيض الحزن، بل هي نقيض الخوف".[1]

نحتاج إلى كل من السعادة والمتعة. أعتقد أنه من المهم أن نصنع وأن نتعرف على الخبرات التي تجعلنا سعداء. في الواقع، أنا من أشد المعجبين بكتاب جريتشن روبين The Happiness Project وبحث وكتاب تال بين شاهار Happier. ولكن بالإضافة إلى خلق السعادة في حياتنا، تعلمت أن علينا أن نعد الممارسات الروحانية التي تؤدي للاستمتاع، وبصورة خاصة الشكر. في حياتي الخاصة، أود أن أمر بسعادة أكثر، لكنني أرغب بأن أعيش من موطن الشكر والمتعة. لفعل هذا، أظن أن علينا أن نلقي نظرة فاحصة بدقة على الأمور التي تعترض طريق الشكر والمتعة، وإلى حد ما كذلك تفعل مع السعادة.

الندرة والخوف من المجهول

أول مرة بعينها حاولت فيها أن أكتب عما يعترض طريق الشكر والمتعة، كنت جالسة على الأريكة في غرفة معيشتي مع حاسوبي المحمول بجواري، وكشكول مفكرتي البحثية بين يدي. كنت مرهقة وبدلًا من الكتابة، قضيت ساعة أحدق في الأضواء الصغيرة الوامضة المعلقة فوق مدخل غرفة الطعام. أنا معجبة كبيرة بهذه اللمبات المشعة الواضحة الصغيرة. أظن أنها تجعل العالم يبدو أجمل، لذا أجعلها تستمر في إضاءة منزلي.

وبينما كنت جالسة أقلب عبر القصص وأحدق بالأضواء الصغيرة، أخذت قلمًا وكتبت هذا:

> *"الأضواء الصغيرة الوامضة هي المجاز الأمثل للتعبير عن المتعة. فالمتعة ليست دائمة. إنها تأتينا بلحظات - غالبًا لحظات عادية. أحيانًا تفوتنا ومضات المتعة، لأننا أكثر انشغالًا بمطاردة اللحظات الاستثنائية. وبأوقات أخرى، نكون خائفين من المجهول، حتى إننا لا نجرؤ على إيداع أنفسنا نستمتع بالنور.*

إن حياة ممتعة لا تعني فيضانًا من نور المتعة. فهذا سيصير بالنهاية لا يحتمل.

أؤمن بأن الحياة المتعة مؤلفة من لحظات ممتعة مجموعة بسلاسة بخيوط من الثقة والشكر والإلهام والإيمان".

للذين منكم يتابعون مدونتي، سيتعرفون على هذا باعتباره تسبيحتي لمنشورات الشكر يوم الجمعة التي أدعوها باسم TGIF. حولت هذه المقولة إلى ملصق صغير، وجزء من ممارستي *للشكر* منشور أسبوعي عما به *أثق*، وعما أنا *ممتنة* لأجله، وما يلهمني، وكيف أمارس *إيماني*. ومن المذهل في قوته أن أقرأ تعليقات الجميع.

المتعة والشكر يمكن أن يكونا تجربتين قويتين ومضعفتين للغاية. إننا أناس قلقون وكثيرون منا لهم قدرة احتمال بسيطة للضعف. قلقنا وخوفنا بوسعه أن يبزغ في صورة الندرة. إننا نفكر في أنفسنا:

- *أنا لن أسمح لنفسي أن أشعر بهذه المتعة، لأنني أعرف أنها لن تدوم.*
- *الإقرار بكم أنا ممتن هو دعوة للكوارث.*
- *أفضل ألا أكون مستمتعًا على أن أنتظر وقوع المحتوم.*

الخوف من المجهول

كنت دومًا عرضة للقلق والجزع، ولكن بعد أن صرت أمًا، شعرت بأن التفاوض بين المتعة والشكر والندرة صار كوظيفة بدوام كامل. لسنوات، منعني خوفي من حدوث أمر كارثي لأطفالي فعليًا من اعتناق المتعة والشكر. كل مرة أقترب فيها من اللين إلى المتعة الخالصة بشأن أطفالي وكم أحبهم، أتصور أمرًا بشعًا يحدث لهم؛ أتصور فقدان كل شيء بومضة خاطفة.

في البداية، ظننتني مجنونة. هل أنا الشخص الوحيد بالعالم الذي يفعل هذا؟ وحينما بدأت أنا ومعالجتي بالعمل على الأمر أدركت أن اعتقادي بأن "الأمر أفضل من أن يكون حقيقيًا" كان متعلقًا كليًا بالخوف والندرة والضعف. وبمعرفتي أن هذه مشاعر عالمية للغاية، استجمعت شجاعتي للحديث عن خبراتي مع مجموعة مؤلفة من خمسمائة من الآباء ممن أتوا إلى واحدة من محاضراتي عن التربية. ضربت مثالًا

بالوقوف بجانب ابنتي وشاهدتها تنام وشعوري بأني مغلفة بالشكر ثم انتزاعي من متعتي وشكري بصور لأمر رهيب يحدث لها.

كان بوسعك أن تسمع صوت الدبوس إذا وقع على الأرض. فكرت، *يا إلهي. أنا مجنونة، والآن جميعهم جالسون الآن كمن يفكرون "إنها مجنونة. كيف السبيل إلى الخروج من هنا؟"*، ثم فجأة سمعت صوت امرأة بالقرب من الخلف تبدأ بالبكاء. ليس بكاء الشهق الخفيف بل بكاء النحيب. تبع هذا الصوت شخص من الأمام يقول: "يا إلهي! لمَ نفعل هذا؟ ماذا يعني هذا؟"، ضج المسرح بما يشبه انتفاضة أبوية جنونية. مثلما ظننت، لم أكن وحدي.

معظمنا جرب أن يكون على حافة المتعة ليتغلب عليه شعور الضعف ويلقي به في الخوف. حتى يكون بوسعنا أن نتحمل الضعف وأن نحوله إلى شكر، فستجلب إلينا مشاعر الحب القوية غالبًا الخوف من الخسارة. إن كان عليّ أن ألخص ما تعلمته عن الخوف والمتعة، فهذا ما سأقوله:

> *"الظلام لا يدمر النور؛ بل يحدده. إن خوفنا من الظلام هو الذي يلقي بمتعتنا إلى الظلال".*

الندرة

هذه أوقات عصيبة ومخيفة، وهي تنمي فينا الشعور بالندرة. إننا نخشى أن نخسر ما نحبه أكثر، ونكره أنه ليس هناك أي ضمانات. إننا نفكر أن عدم الشعور بالامتنان وعدم الشعور بالمتعة سيجعل الأمر يؤلم بصورة أقل. نظن أنه إن كان في وسعنا أن نهزم الضعف بتصور الخسارة، فسوف نعاني بصورة أقل. نحن مخطئون. ليس هناك أي ضمانات. إن لم نكن نمارس الشكر ونسمح لأنفسنا بأن نعرف المتعة، فإننا نضيع الأمرين الوحيدين اللذين سيساعداننا بالفعل أثناء الأوقات العصيبة التي لا مفر منها.

ما أصفه فيما سبق هو الشعور بندرة الأمان والشعور بعدم اليقين. لكنّ هناك أنواع أخرى من الندرة. صديقتي لين تويست كتبت كتابًا رائعًا عنوانه The Soul Of Money. في كتابها هذا، تناقش لين أسطورة الندرة. فكتبت،

> بالنسبة لي، وللكثيرين منا، فإن أول أفكار اليقظة في اليوم هي "لم أحصل على نوم كافٍ". والتالية هي "ليس عندي وقت كافٍ". سواء كان هذا صحيحًا من عدمه، فإن فكرة عدم الكفاية تبزغ لنا آليًا قبل أن نفكر حتى بالتشكك فيها أو بالتحقق منها. نقضي معظم ساعات وأيام حياتنا نسمع أو نشرح أو نشتكي أو نقلق بشأن ما إذا كنا نحظى بكفايتنا من... إننا لا نتدرب بالقدر الكافي. لا نعمل بالقدر الكافي. لا نحقق أرباحًا كافية. ليست لدينا سلطة كافية. ليس عندنا جموح كافٍ. لا نحظى بعطلات أسبوعية كافية. وبالطبع، ليس عندنا مال كافٍ - أبدًا.
>
> لسنا نحيفين كفاية، لسنا أذكياء كفاية، لسنا جميلين كفاية أو لائقين بدنيًا كفاية أو متعلمين أو ناجحين بما يكفي، أو أثرياء بما يكفي - أبدًا. قبل حتى أن نجلس بالسرير، وقبل حتى أن تمس أقدامنا الأرضية، نكون فعليًا غير ملائمين، متأخرين بالفعل، خاسرين فعلًا، ينقصنا شيء ما دومًا. وبحلول الوقت الذي نذهب به إلى أسرتنا يتسارع عقلنا بقائمة ما لم نحصل عليه، وما لم نُتم عمله هذا اليوم. نخلد إلى النوم مثقلين بهذه الأفكار ونستيقظ على اللحن الخيالي للنقصان... ما بدا كتعبير بسيط عن نمط الحياة المتسارعة، أو حتى عن الحياة الصعبة، تطور إلى أن يصير التبرير الأعظم لحياة غير مرضية".[٢]

بينما أقرأ هذه الفقرة، يبدو منطقيًا كليًا بالنسبة لي لماذا نحن أمة جائعة للمزيد من المتعة: لأننا نعاني من مجاعة من نقص الشكر. تقول لين إن مواجهة الندرة لا تعني البحث عن الوفرة بل اختيار توجه عقلي بالكفاية:

> "لنا جميعًا الخيار بأي وضع أن نتخذ خطوة للخلف، وأن نتخلى عن التوجه العقلي للندرة. ما أن نتخلى عن الندرة، نكتشف الحقيقة المدهشة للكفاية. بالكفاية، لا أعني كمية من أي شيء. فالكفاية ليست خطوتين ارتفاعًا عن الفقر وخطوة أدنى من الوفرة. إنها ليست مقياسًا للكافي بالكاد أو الأكثر من كافٍ. فالكفاية ليست كمًا على الإطلاق. إنها خبرة شعورية، سياق نخلقه، إعلان، معرفة بأن هناك ما يكفي، وأننا كافون.

الكفاية تقع داخل كل منا، وبوسعنا أن نستدعيها من الآن فصاعدًا. إنها وعي وانتباه واختيار عمدي للطريقة التي بها نفكر بشأن ظروفنا".[٣]

الشعور بالندرة أيضًا وقود عظيم للأشباح. بأوائل بحثي عن الخزي وبهذا البحث الأحدث، أدركت كم أن كثيرًا منا قد اقتنعوا بفكرة أن على الشيء أن يكون استثنائيًا لكي يجلب لنا البهجة. في كتابي *كنت أظن أنني وحدي في هذا*، كتبت "يبدو أننا نقيس قيمة إسهامات الناس (وأحيانًا حياتهم بأسرها) بمستوى التقدير العام لهم. بعبارة أخرى، تقاس القيمة بالشهرة والثروة. ثقافتنا تسارع بتجاهل الرجال والنساء المجدين العاديين الصامتين. وفي العديد من الأحوال، نساوي بين العادي والممل، أو حتى الأخطر من هذا أن الأمر العادي قد صار مرادفًا للأمر بلا معنى".[٤]

أعتقد أنني تعلمت الكثير عن قيمة العادي من محاورة الرجال والنساء الذين مروا بخسارة مأسوية، مثل فقدان طفل أو العنف أو الإبادة أو الصدمة. كانت أسوأ الذكريات التي حملوها هي اللحظات اليومية العادية. كان جليًا أن أغلى ذكرياتهم نحتت من مجموعة من اللحظات العادية، وأملهم من الآخرين أن يتوقفوا طويلًا بما يكفي ليكونوا ممتنين لهذه اللحظات والمتعة التي تجلبها. المؤلفة والقائدة الروحية ماريان ويليامسون قالت: "المتعة هي ما يحدث لنا حين نسمح لأنفسنا بإدراك كيف تسير الأمور بصورة جيدة حقًا".

احفر عميقًا

كن عمديًا: حين تغمرني مشاعر الخوف والندرة، أحاول أن أستدعي المتعة والشعور بالكفاية بالاعتراف بالخوف، ثم أحوله إلى الشكر. فأقول هذا بصوت عالٍ: "أنا أشعر بأنني ضعيفة. وهذا طبيعي. أنا أيضًا ممتنة للغاية من أجل ـــــــــــــــ". وفعل هذا قد زاد يقينًا من قدرتي على المتعة.

احصل على الإلهام: أنا ملهمة للغاية بالجرعات اليومية التي تحدث بتلك اللحظات العادية، مثل مرافقة أطفالي عودة للمنزل من المدرسة، والقفز على الترامبولين، وتشارك الوجبات العائلية. الإقرار بأن هذه اللحظات بحق ما تدور حوله الحياة قد غيّر منظوري عن العمل والعائلة والنجاح.

استمر: من تبادل الأدوار بأن نكون شاكرين أثناء دعاء المائدة إلى المشروعات الأكثر إبداعًا، مثل وضع علبة زجاجية لحفظ ملحوظات الشكر بها، نجعل من العيش بكامل القلب أمرًا عائليًا.

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٥



تنمية البديهة والإيمان الواثق

التخلي عن الحاجة لليقين

كل ما يتعلق بعملية البحث هذه قد دفعني بطرق لم أتصورها قبلًا. وهذا صحيح سيما حين يتعلق الأمر بموضوعات كالإيمان والبديهة والروحانية. حين ظهرت أهمية البديهة والإيمان أولًا كأنماط رئيسية في العيش بكامل القلب، جفلت قليلًا. فمرة أخرى، شعرت بأن أصدقائي الجيدين -العقلانية والمنطق- محل هجوم. أتذكر قولي لستيف: "الآن إنه البديهة والإيمان! أيمكنك أن تصدق هذا؟".

رد: "أنا مندهش لاندهاشك. أنت تعملين بناءً على إيمانك وحدسك طيلة الوقت".

فاجأني بقوله هذا.

فجلست إلى جواره وقلت: "نعم، أعلم أنني من نوعية فتيات الإيمان والحدس، لكنني أظن أنني لست بديهية للغاية. اقرأ هذا التعريف من القاموس: البديهة هي الإدراك الفوري للحقيقة أو الواقع، بشكل مستقل عن أي عملية تفكير منطقي".[1]

قهقه ستيف: "إذًا، ربما لا يلائم التعريف ما تتعلمينه من بياناتك. ستكتبين واحدًا جديدًا. لن تكون هذه هي المرة الأولى".

قضيت سنة أركز على البديهة والإيمان. وحاورت الكثيرين، وجمعت القصص كي أتمكن من إحاطة قلبي ورأسي بما يعنيه تنمية البديهة والإيمان الواثق. دهشت بما تعلمته.

البديهة

البديهة ليست مستقلة عن أي عملية تفكير منطقي. في الواقع، يعتقد علماء النفس أن البديهة هي عملية ربط لا واعٍ بسرعة فائقة - كأحجية عقلية.[2] يقوم المخ بأخذ ملاحظة،

ثم يفحص ملفاته ويوصلها بالذكريات الحالية والمعرفة والخبرات. ما أن يضع معًا سلسلة من التوصيلات، فإننا نحصل على "غريزة" لما لاحظناه.

أحيانًا بديهتنا أو غريزتنا تخبرنا بما نحتاج إلى معرفته؛ ومرات أخرى توجهنا نحو إيجاد الحقائق والتفكير المنطقي. حسبما تبين الأمر، ربما تكون البديهة هي الصوت الهادئ داخلنا، لكن هذا الصوت ليس مقصورًا على رسالة واحدة. فأحيانًا تهمس بديهتنا "اتبع غرائزك". ومرات تصرخ: "عليك أن تفحص هذا؛ ليس عندنا معلومات كافية!".

في بحثي، وجدت أن ما يخرس صوت بديهتنا هو حاجتنا لليقين. معظمنا غير جيدين بعدم المعرفة. فنحن نحب الأمور اليقينية والضمانات كثيرًا حتى إننا لا نلقي بالًا لنتائج عمليات التوافق التي تتم في مخنا.

على سبيل المثال، بدلًا من احترام غريزة داخلية قوية، نصبح خائفين ونبحث عن تأكيدات من الآخرين.

- "ما الذي تظنه؟"
- "أينبغي أن أفعل هذا؟"
- "أتظن أنها فكرة جيدة، أم تظن أنني سأندم عليها؟"
- "ما الذي كنت لتفعله؟"

والرد التقليدي لأسئلة الاستبيان هذه: "أنا غير واثق مما ينبغي عليك فعله. ما الذي تقوله غريزتك؟".

وها هو السؤال. *ما الذي تقوله غريزتك؟*

نهز رأسنا ونقول: "لست متأكدًا" حين تكون الإجابة الحقيقية هي "ليس عندي أدنى فكرة عما تقوله غريزتي؛ إننا لم نتحدث منذ سنوات".

حين نبدأ في استطلاع آراء الناس، هذا يكون غالبًا لأننا لا نثق بمعرفتنا. إن الأمر يبدو مهتزًا كثيرًا وغير يقيني أكثر مما ينبغي. نرغب بتأكيدات وبالرفاق الذين بوسعنا أن نشاركهم اللوم إن لم تنجح الأمور. أعلم كل شيء عن هذا. أنا مستفتية كبيرة – من الصعب عليّ أن أقوم بالأمر وحدي أحيانًا. حين أكون بصدد اتخاذ قرار صعب وأشعر

بانعدام التواصل مع حدسي، لدي ميل لاستطلاع رأي كل شخص حولي. للسخرية، منذ أن بدأت أجري هذا البحث، صار استطلاع الآراء خطًا أحمر بالنسبة لي؛ إنه يخبرني أنني أشعر بالضعف بشأن اتخاذ قرار ما.

حسبما ذكرت سابقًا، إن تعلمنا أن نثق بحدسنا يمكن أن يخبرنا بأننا ليس عندنا غريزة جيدة بشأن أمر ما، وأننا نحتاج للمزيد من البيانات. ومثال آخر على كيف تخرب حاجتنا لليقين حدسنا هو حين نتجاهل تحذير غريزتنا بالإبطاء، وجمع المزيد من المعلومات أو الفحص الواقعي لتوقعاتنا:

- "أنا سأفعلها فحسب. لا آبه لشيء بعد الآن".
- "أنا مرهق من التفكير بالأمر. إن هذا يسبب لي التوتر للغاية".
- "أفضل أن أفعلها على أن أنتظر ثانية أخرى".
- "لا أحتمل ألا أعلم".

حين نهرع بتهور إلى القرارات الكبيرة، ربما يكون هذا لأننا لا نرغب في معرفة الأجوبة التي ستنبع من القيام بالجهد اللازم. نعلم أن اكتشاف الحقائق ربما يؤدي بنا بعيدًا عما نظن أننا نرغبه.

أقول دائمًا لنفسي: "إن كنت خائفة من أن أجري الحسابات، أو أن أضع القلم الرصاص على الورقة، ينبغي ألا أفعل الأمر". حين نرغب فحسب في أن ننتهي من أخذ القرار، تكون فكرة جيدة أن نسأل أنفسنا سواء ما إذا كنا لا نطيق ضعف البقاء ساكنين طويلًا بما يكفي لنفكر في الأمر مليًا ونتخذ قرارًا واعيًا.

لذا، حسبما ترى، الحدس ليس دومًا مداره الوصول للأجوبة من الداخل. أحيانًا حين نلج إلى حكمتنا الداخلية، تخبرنا أننا لا نعلم ما يكفي لنتخذ قرارًا دون بحث أكثر. وإليكم التعريف الذي صغته لهذا البحث:

> *"الحدس ليس طريقة واحدة للمعرفة - إنه قدرتنا على أن ندع مسافة لعدم اليقين ورغبتنا في الثقة بالطرق الكثيرة التي بها نمينا المعرفة والرؤية، ومن بينها الغريزة والخبرة والإيمان والمنطق".*

الإيمان

صرت أدرك أن الإيمان والمنطق ليسا عدوين طبيعيين. إن حاجتنا الإنسانية لليقين وحاجتنا إلى أن نكون على صواب هي التي وضعت الإيمان والمنطق ضد بعضهما بطريقة متهورة غالبًا. إننا نجبر أنفسنا على الاختيار والدفاع عن طريقة واحدة لمعرفة العالم مقابل الأخرى.

أفهم أن الإيمان والمنطق بوسعهما أن يتعارضا، وأن يخلقا نقاط توتر غير مريحة - هذه النقاط المتوترة تظهر في حياتي، بوسعي أن أشعر بها في عظامي. لكن هذا العمل أجبرني أن أرى أن خوفنا من المجهول، وأن نكون على خطأ هو ما يخلق صراعنا وقلقنا. نحتاج إلى كل من الإيمان والمنطق كي نصنع المعنى بعالم غير يقيني.

لا يمكنني أن أخبركم كم من المرات سمعت عبارات *التحلي بالإيمان* و *إيماني* في مقابلاتي مع الرجال والنساء الذين يعيشون رحلة العيش بكامل قلوبهم. في البداية ظننت أن الإيمان يعني "أن هناك سببًا لكل شيء". أنا شخصيًا عانيت مع هذا، لأنني لست مرتاحة مع استخدام الإيمان أو الروحانية لتفسير المآسي. إن الأمر يشعرني كأنه استبدال لليقين بالإيمان، حين يقول الناس "هناك سبب لكل شيء".

لكنني سرعان ما تعلمت من المقابلات أن *الإيمان* يعني شيئًا آخر بالنسبة إلى هؤلاء. وإليكم كيف أعرف الإيمان بناءً على مقابلات هذا البحث.

> *"الإيمان هو موطن الغموض، حيث نجد الشجاعة لنؤمن بما لا نراه ونجد القوة لنتخلى عن خوفنا من عدم اليقين".*

تعلمت أيضًا أنه ليس العلماء دومًا هم من يعانون فحسب مع الإيمان، والمتدينون هم من يتقبلون عدم اليقين بشكل كامل. فهناك الكثير من صور التعصب مدارها اختيار اليقين على الإيمان.

أحب هذا من عالم الأديان ريتشارد رور: "أصدقائي العلماء أتوا بأمور مثل مبادئ الشك والثقوب المظلمة. إنهم راغبون في العيش بفرضيات خيالية ونظريات. لكن الكثيرين من المتدينين يصرون على *أجوبة* يرونها *دومًا* صحيحة. نحن نحب الإنهاء والحل والوضوح، بينما نفكر بأننا أناس ذوو 'إيمان'! كم هو غريب أن كلمة الإيمان بعينها قد تحولت لتعني نقيضها بالتحديد".[٢]

الإيمان أساسي حين نقرر أن نعيش وأن نحب بكامل قلوبنا في عالم، حيث يرغب معظمنا بتأكيدات قبل أن نخاطر بأن نكون ضعيفين، وأن نتأذى. أن نقول "أنا سأنهمك بكامل قلبي بحياتي" يتطلب الإيمان دون رؤية.

احفر عميقًا

كن عمديًا: التخلي عن اليقين هو أحد أعظم تحدياتي. بل إن لي حتى رد فعل جسدي لعدم المعرفة - إنه القلق والخوف والضعف مجتمعة. هذا حين يتوجب عليّ أن أصير هادئة للغاية وساكنة. بأطفالي وبحياتي المنشغلة، قد يعني هذا الاختباء بالمرآب أو القيادة حول المبنى. أيًا ما كان ما يتطلبه الأمر، عليّ أن أجد طريقة لأكون ساكنة كي أسمع ما أقول.

احصل على الإلهام: عملية استعادة حياتي الإيمانية والروحية لم تكن سهلة (ومن هنا جاء ~~الانهيار~~ الصحوة الروحية عام ٢٠٠٧). هناك اقتباس حطم قلبي حرفيًا ففتحه. إنه من كتاب ألفته آن لاموت: "نقيض الإيمان ليس الشك، بل اليقين".[٤] كتبها عن الإيمان والنعمة تلهمني.[٥] أنا ملهمة وشاكرة لكتاب When The Heart Waits للكاتبة سو مونك كيد[٦] وكتاب بيما كودرون Comfortable with Uncertainty[٧]؛ لقد أنقذتني. وأخيرًا، أحب بكل تأكيد هذه العبارة من كتاب الكيميائي لباولو كويللو: "... الحدس هو اندماج مفاجئ للروح بالتيار العالمي للحياة، حيث تواريخ كل الناس مترابطة، ونحن بمقدورنا أن نعرف كل شيء، لأن كل شيء مدون هناك".[٨]

استمر: حين أكون خائفة حقًا أو غير متأكدة، أحتاج إلى شيء على الفور لأهدئ من رغباتي القوية لليقين. بالنسبة لي، دعاء السكينة يؤدي المطلوب: *يا إلهي، امنحني السكينة لأقبل الأمور التي لا يمكنني تغييرها، والشجاعة لتغيير الأمور التي بوسعي تغييرها، والحكمة لأعلم الفرق. آمين!*

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٦



تنمية الإبداع

التخلي عن المقارنة

بعض أفضل ذكريات طفولتي تتضمن الإبداع، ومعظمها من السنوات التي عشناها بنيو أورليانز بشقة مزدوجة الطابق مطلية بجص وردي غير تقليدي تبعد فحسب بضعة مبانٍ عن جامعة تولان. أتذكر قضائي وأمي ساعات نطلي سلاسل المفاتيح الخشبية المشكلة على هيئة سلاحف وقواقع، ونصنع أشكالًا من الترتر واللباد مع أصدقائي.

في وسعي بوضوح أن أرى أمي وصديقاتها مرتديات بناطيل الجينز واسعة القدمين يأتين للمنزل من السوق بالحي الفرنسي ويطهين فواكه المرليتون المحشية وغيرها من الأطباق الشهية. كنت مفتونة للغاية بمساعدتها بالمطبخ حتى أتت ظهيرة يوم أحد حين تركتني وأبي أطهو بمفردي. قالا إن بوسعي طهو أي شيء أرغبه بأي مكون أريده. طهوت كعك الشوفان بالزبيب. طهوتها بتوابل الأسماك بدلًا من القرفة. وظلت رائحة المنزل بأكمله سيئة لأيام.

كانت أمي تحب الحياكة كذلك. وصنعت فساتين للنهار متماثلة ارتدتها وإياي (ودميتي كذلك، التي كان لها فستانها المتماثل الصغير). كان من المستغرب لدي أن كل هذه الذكريات التي تتضمن الصنع حقيقية للغاية وملموسة بالنسبة لي - حتى إن بوسعي على الأغلب أن أشعر بها وأن ألمسها. وهي أيضًا تحمل كثيرًا من المعنى الرقيق للغاية.

للأسف، ذكرياتي عن الصنع انتهت نحو بلوغي الثامنة أو التاسعة من العمر. في الواقع، ليس عندي ذكرى إبداعية واحدة بعد بلوغي الصف الخامس. كان هذا الوقت عينه الذي انتقلنا به من منزلنا الصغير في مقاطعة The Garden إلى منزل كبير

بضاحية هيوستون الشاسعة. كل شيء بدا أنه يتغير. في نيو أورليانز كل جدار كان مغطى بالفن الذي صنعته أمي أو قريب لنا أو أحد الأولاد، والستائر المصنوعة منزليًا تعلقت فوق كل نافذة. ربما خرجت القطع الفنية والستائر عن كونها ضرورية لكنني أتذكر أنها كانت جميلة.

في هيوستون، أتذكر السير إلى بعض من منازل جيراننا الجدد، وظني أن غرف معيشتهم تبدو مثل بهو فندق فخم - وأتذكر بوضوح تفكيري بهذا الوقت، أنه *يشبه فندق هوارد جونسون أو الهوليداي إن*. كانت هناك تلك الستائر الطويلة الثقيلة والأرائك الكبيرة مع الكراسي المتماثلة وطاولات زجاجية لامعة. وكانت هناك نباتات بلاستيكية بكروم عنب مدلاة باستراتيجية لتقبع على الأدراج، وأزهار مجففة بسلال تزين أعالي الطاولات. وبشكل مستغرب، بدا بهو منزل كل الناس البهو عينه.

بينما كانت المنازل متشابهة جميعها وفخمة، كانت المدرسة قصة أخرى. بنيو أورليانز، ذهبت إلى مدرسة كاثوليكية، وبدا الجميع متشابهين وصلوا بذات الكيفية وفي أغلب الأحيان تصرفوا بالمثل. في هيوستون بدأت الذهاب إلى مدرسة عمومية، وهو ما عنى ألا مزيد من الأردية النظامية. وبهذه المدرسة الجديدة، كانت الملابس الجميلة مهمة. وليست تلك الجميلة المصنوعة بالمنزل، بل الملابس الآتية من "المركز التجاري".

بنيو أورليان ز عمل أبي بالنهار وكان طالبًا بكلية القانون بجامعة لويولا بالليل. وكان هناك حس غير رسمي وشعور مرح بحياتنا هناك. وما أن وصلنا إلى هيوستون، حتى ارتدى ملابسه الرسمية في الصباح وانتقل حتى وصل إلى مؤسسة للوقود والنفط مع كل أب آخر كانيعيش في الحي. تغيرت الأمور، وبطرق عديدة شعرت بأن هذه النقلة كتغيير جذري لعائلتنا. فانطلق أبواي بمسار للإنجازات والاكتسابات، وأفسحت الإبداعية جانبي الطريق للمزيج الخانق من الاندماج، وأن نكون أفضل من، المعروف أيضًا باسم المقارنة.

المقارنة تدور بكليتها حول الانسجام والمنافسة. في البداية يبدو الأمر كما لو أن الانسجام والتنافس يجتمعان حصريًا، لكنهما ليسا كذلك. حين نتنافس، نرغب في أن نرى من، أو ما هو، الأفضل بين مجموعة معينة من "الأمور المتشابهة". ربما نقارن أمورًا مثل كيف نربى مع آباء لهم قيم مختلفة كليًا أو تقاليد عنا، لكن المقارنات التي تحمسنا بحق هي تلك التي نقوم بها مع الرفاق الذين يعيشون بجوارنا، أو بفريق ابننا

لكرة القدم أو بمدرستنا. إننا لا نقارن المنازل بالقصور عبر المدينة؛ إننا نقارن باحتنا بباحات الحي السكني خاصتنا. حين نقارن نرغب في أن نكون الأفضل أو أن نحظى بالأفضل من بين مجموعتنا.

ويصير الالتزام بالمقارنة تلك المفارقة المدمرة "بأن تندمج ثم تتميز!". إن الأمر ليس تنمية قبول النفس والانتماء والمصداقية؛ إنما هو كن ككل شخص آخر، ولكن بشكل أفضل.

من اليسير أن نرى كم هو عسير أن نخصص وقتًا للأمور الأهم مثل الإبداع والشكر والمتعة والمصداقية، حين ننفق كميات ضخمة من الطاقة على الانسجام والتنافس. الآن أعي لماذا تقول صديقتي لورا ويليامز دومًا "المقارنة هي لص السعادة". لا يسعني أن أخبركم كم من المرات شعرت بشعور طيب للغاية بشأن عائلتي وحياتي ثم بجزء من ثانية يتبخر، لأنني بوعي أو دونه بدأت أقارن نفسي بالآخرين.

وكلما صارت قصتي أقدم وصرت أكبر سنًا، قلت القيمة التي أضعها للإبداع وقل الوقت الذي أقضيه بالإبداع. حين يسألني الناس عن النحت أو الفن أو الصنع الإبداعي، أعتمد على الرد القياسي "أنا لست من النوع المبدع". بداخلي كنت دومًا أفكر، *من لديه الوقت للرسم وتجميع القصاصات والتصوير بينما العمل الحقيقي بالإنجاز والتحقيق بحاجة إلى عمله؟*

بحلول الوقت الذي صرت فيه بالأربعين وأعمل على هذا البحث، قلة اهتمامي بالإبداع قد تحولت إلى ترفع عنها. لست واثقة بأنني قد أصنف مشاعري عن الإبداع بأنها أنماط مشاعر سلبية، كمفجرات الخزي أو مزيج من الاثنين، لكن الأمر وصل إلى نقطة، حيث فكرت أن الإبداع لمجرد الإبداع كنوع من تدليل الذات في أفضل الأحوال أو نوع من السطحية في أسوأها.

بالطبع، أعلم مهنيًا أننا كلما صرنا أكثر انهماكًا وذوي ردود فعل قوية نحو مسألة ما، احتجنا للتدقيق في استجاباتنا. بينما أنظر للخلف بأعين جديدة، أفكر أن الولوج إلى مقدار ما افتقدت هذا الجزء من حياتي ربما كان سيصير مربكًا أو أليمًا أكثر مما ينبغي.

لم أظن أبدًا أنني سأمر بشيء مخيف بما يكفي ليحررني من اعتقاداتي الراسخة عن الإبداع. ثم ظهر هذا البحث...

دعوني ألخص لكم ما تعلمته عن الإبداع من عالم الذين يعيشون بكامل قلوبهم ويحبون:

١. "أنا لست مبدعًا كثيرًا" لا تصلح. فليس هناك شيء مثل المبدعين وغير المبدعين. هناك فقط أناس يستخدمون إبداعهم وأناس لا يفعلون. الإبداعية غير المستخدمة لا تختفي فحسب. بل تعيش داخلنا حتى يعبر عنها، أو تهمل حتى تموت أو تختنق بالاحتقار والخوف.
٢. الإسهام الفريد من نوعه الوحيد الذي سنصنعه أبدًا بهذا العالم سيكون وليد الإبداع.
٣. إن أردنا أن نصنع معنى، فعلينا أن نصنع فنًا. نطهو، نكتب، نرسم، نخط رسمًا عفويًا، نلون أو نجمع القصاصات أو نلتقط الصور أو نلصق أو نحيك أو نبني محركًا أو ننحت أو نرقص أو نُزين أو نمثل أو نغني - لا يهم. طالما أننا نبدع، فإننا نحصد المعنى.

حرفيًا بعد أن مر شهر منذ عملي عبر البيانات المتعلقة بالإبداع، اشتركت بفصل تدريبي للرسم على القرع. أنا لا أمزح حتى. ذهبت إليه بصحبة أمي وغلين، وكان واحدًا من أمتع أيام حياتي.

للمرة الأولى منذ عقود، بدأت أبدع. ولم أتوقف. بل إنني حتى اتجهت للتصوير. ربما يبدو هذا نمطًا مألوفًا، لكن العالم لم يبدُ مثل ما كان بعد الآن. أرى جمالًا وإمكانية في كل مكان -بباحتي الأمامية وبمتجر الأدوات المستعملة وبمجلة قديمة- في كل مكان.

كانت هذه نقلة عاطفية بالنسبة لي ولعائلتي. كل من أطفالي أحب الفن، ونقوم بمشروعات عائلية معًا طيلة الوقت. أنا وستيف مدمنان لأجهزة الماك، ونحب صنع الأفلام معًا. الشهر الماضي، أخبرتنا إلين أنها تود إما أن تكون طاهية وإما فنانة حياتية مثل صديقي علي إدواردز، الذي يلهم كلينا. بهذه النقطة، يرغب تشارلي أن يرسم وأن يمتلك متجر بوجر (وهو أمر إبداعي وريادي في الوقت ذاته).

أدركت أيضًا أن الكثير مما أقوم به في عملي عمل إبداعي. وصف الكاتب ويليام بلومر الإبداعية بأنها "القدرة على ربط غير المترابط على ما يبدو". عملي يتمحور حول صنع الروابط، لذا جزء من تحولي كان امتلاكي واحتفالي بإبداعيتي الحالية.

التخلي عن المقارنة ليس بندًا بقائمة مهام. لمعظمنا، إنه أمر يتطلب الوعي المستمر. من اليسير للغاية أن نشيح بأعيننا عن مسارنا لننظر فيما يفعله الآخرون، وما إذا كانوا متقدمين عنا أو خلفنا. الإبداعية، وهي التعبير عن أصالتنا، تساعدنا على البقاء واعين بأن ما نجلبه للعالم أصيل كليًا ولا يمكن مقارنته. ودون مقارنة، مفاهيم *كالتقدم أو التخلف أو الأفضل أو الأسوأ* تفقد معناها.

احفر عميقًا

كن عمديًا، إن كان الإبداع يُرى على أنه رفاهية أو شيء نفعله حين يكون عندنا وقت فراغ، فلن نقوم بتنميته أبدًا. أنا أقتطع وقتًا كل أسبوع لألتقط الصور وأقوم بمعالجتها، وأصنع الأفلام، وأقوم بمشروعات فنية مع الأولاد. وحين أجعل الإبداع ضرورة يبدو كل شيء بحياتي أفضل.

احصل على الإلهام، لا شيء يلهمني أكثر من صداقتي مع موزعي البهجة Lovebombers ومجموعة من الفنانين والكتاب والمصورين الذين قابلتهم عبر الإنترنت، وقضيت عطلة نهاية أسبوع طويلة معهم كل عام. أظن أنه من المهم للغاية أن نجد وأن نكون جزءًا من مجتمع من أولئك الأشخاص ذوي هذه الروح ممن يشاركونك معتقداتك عن الإبداع.

استمر، التحق بفصل تدريبي. خاطر بالشعور بالضعف، وأن تكون جديدًا وبشريًا وأن تأخذ فصلًا. هناك فصول عبر الإنترنت رائعة إن احتجت مرونة أكبر. جرب شيئًا يخيفك أو شيئًا حلمت بتجربته. لا تعلم أبدًا متى ستجد إلهامك الإبداعي.

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٧

تنمية اللعب والراحة

التخلي عن الإجهاد كرمز للمكانة وعن الإنتاجية كرمز لجدارة الذات

في الأوقات التي كنت أحاور فيها الناس لبحثي، شعرت بأنني كائن فضائي - كزائر يحاول أن يكتشف تقاليد وعادات الناس الذين يعيشون ما يبدو أنه حياة مختلفة بشكل مذهل عن حياتي. كانت هناك لحظات محرجة كثيرة حين عانيت لفهم ما يقوم به الذين يعيشون بكامل قلوبهم ولماذا. أحيانًا كانت المفاهيم غريبة للغاية عني حتى إنني لم يكن عندي اللغة المناسبة لتسميتها. وكانت هذه واحدة من تلك المرات.

أتذكر قولي لواحدة من زميلاتي: "أولئك الذين يعيشون بكامل قلوبهم يلهون كثيرًا". ضحكت وسألت: "يلهون؟ كيف؟".

هززت كتفي مستهجنة، وقلت "لا أدري. إنهم يمرحون و... ولا أعلم ما أدعو به هذا. إنهم يتسكعون ويقومون بأمور مرحة".

بدت مرتبكة. "مثل أي نوع من الأمور المرحة؟ الهوايات؟ الصناعات اليدوية؟ الرياضات؟".

أجبتها: "نعم. شيء مثل هذا لكن بصورة غير منظمة. أنا سأبحث في الأمر أكثر".

الآن أنظر إلى هذه المحادثة وأفكر، *كيف لم أعلم ما أراه؟* أكنت شخصيًا بعيدة للغاية عن هذا المفهوم حتى لم يعد في وسعي التعرف عليه؟

إنه *اللعب*! مكون غاية في الأهمية الضرورية للعيش بكامل القلب هو اللعب!

توصلت لهذا الإدراك بمشاهدة أطفالي والتعرف على ذات السلوكيات اللاهية فيهم والتي وصفها لي الرجال والنساء الذين حاورتهم. هؤلاء الرفاق يلعبون.

البحث في مفهوم اللعب بدأ بداية متعثرة. تعلمت هذا سريعًا: لا تبحث بجوجل عن "لعب الراشدين". كنت أغلق النوافذ الفقاعية للمواقع الإباحية بسرعة للغاية كما لو أنني كنت ألعب لعبة Whac-A-Mole.

ما أن تعافيت من كارثة البحث تلك، حتى صرت محظوظة بما يكفي لأجد عمل الدكتور ستيوارت براون. الدكتور براون طبيب نفسي، وباحث سريري ومؤسس للمعهد القومي للعب National Institute for Play. هو كذلك مؤلف كتاب رائع عنوانه Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul[1].

استمدادًا من بحثه، وكذلك آخر التطورات بالأحياء وعلم النفس وعلم الأعصاب يشرح براون كيف أن اللعب يشكل مخنا ويساعدنا على رعاية العطف والتنقل بين مجموعات اجتماعية معقدة، وهو بقلب الإبداع والابتكار.

إن كنت تتساءل لِمَ اللعب والراحة مجموعان معًا بهذا المنشور الإرشادي، فهذا لأنه بعد قراءة البحث عن اللعب، أفهم الآن أن اللعب ضروري لصحتنا وأدائنا كالراحة.

لذا إن كنت مثلي ترغب في أن تعرف "ما اللعب تحديدًا؟"، يعرض براون سبع خصائص للعب، الأولى هي أن اللعب يبدو أنه بلا هدف. بصورة أساسية يعني هذا أننا نلعب لغرض اللعب ذاته. ونفعل هذا لأنه ممتع ونرغب في فعله.

حسنًا، هنا يأتي عملي كباحثة بالخزي. في ثقافة اليوم -حيث قيمة نفوسنا مرتبطة بقيمتنا الصافية، ونبني جدارتنا على مستوى إنتاجيتنا- قضاء وقت بالقيام بأنشطة بلا هدف أمر نادر. في الواقع، للكثيرين منا يبدو هذا كهجمة للقلق تنتظر أن تقع.

لدينا الكثير لفعله والقليل من الوقت حتى إن فكرة قضاء وقت بفعل أي شيء غير مرتبط بقائمة المهام يخلق التوتر بالفعل. نقنع أنفسنا أن اللعب هو مضيعة لوقت ثمين. بل حتى نقنع أنفسنا أن النوم استخدام سيئ لوقتنا.

يتعين علينا أن *ننجز الأمور*! لا يهم إن كانت وظيفتنا إدارة شركة برأسمال بملايين الدولارات، أو تربية عائلة، أو عملًا فنيًا، أو إنهاء الدراسة، علينا أن نبقي أنوفنا مغروسة بموضعها، وأن نعمل! ليس هناك وقت للعب!

لكن براون يحاجج بأن اللعب ليس خيارًا. في الواقع كتب "أن نقيض اللعب ليس العمل - نقيض اللعب هو الاكتئاب". يوضح بقوله: "احترام حاجتنا المبرمجة أحيائيًا للعب يمكن أن يغير وجه العمل. بوسعه إعادة الحماس والنشاط لوظيفتنا. يساعدنا اللعب على التعامل مع الصعوبات، ويقدم حسًا بالسعة، ويعزز من احترافية حرفتنا، وهو جزء أساسي من العملية الإبداعية. والأهم، أن اللعب الحقيقي الذي يأتي من حاجاتنا الداخلية ورغباتنا هو الطريق الوحيد لإيجاد المتعة الدائمة والرضا بعملنا. وعلى المدى البعيد، لا يصح العمل دون اللعب".[٢]

ما هو صادم التشابه بين الحاجة الأحيائية للعب وحاجة أجسادنا للراحة، موضوع ظهر أيضًا كفكرة رئيسية للعيش بكامل القلب. يبدو أن العيش والحب بكامل قلوبنا يتطلب منا أن نحترم حاجة أجسادنا للتجديد. حين بدأت بالبحث في أفكار الراحة والنوم ودين النوم Sleep Debt -مصطلح عدم الحصول على الكفاية منه- لم أصدق بعض عواقب عدم الحصول على راحة كافية.

وفقًا لمراكز التحكم بالأمراض، النوم غير الكافي يرتبط بعدد من الأمراض المزمنة والظروف، مثل السكر وأمراض القلب والبدانة والاكتئاب.[٣] نحن أيضًا نتعلم أن القيادة الناعسة يمكن أن تكون خطيرة -وإمكان الوقاية منها- بقدر القيادة بينما نكون بحالة سكر. مع هذا، بطريقة ما كثير منا لا يزالون يعتقدون بالإجهاد كرمز لوضع القائمين بالعمل الشاق وأن النوم رفاهية. والنتيجة هي أننا مرهقون حق الإرهاق. مرهقون بصورة خطيرة.

ذات الأشباح التي تخبرنا بأننا أكثر انشغالاً من أن نلعب وأن نضيع الوقت باللهو هي عينها التي تهمس:

- "ساعة إضافية من العمل! يمكنك أن تلحق بما فاتك من النوم بعطلة الأسبوع هذه".
- "القيلولة للمتكاسلين".
- "واصل بذل الجهد. بوسعك التعامل مع الأمر".

لكن الحقيقة هي أنه ليس في وسعنا التعامل مع الأمر. إننا أمة من المجهدين والراشدين المتوترين زيادة على الحد الذين يربون أطفالاً ذوي جداول مهام مكتظة

كثيرًا. نستخدم فراغنا لنبحث بيأس عن المتعة والمعنى بحياتنا. نظن أن الإنجازات والاستحواذات ستجلب المتعة والمعنى، ولكن هذا المسعى يمكن أن يكون الأمر عينه الذي يبقينا مرهقين للغاية وخائفين جدًا من أن نبطئ.

إن أردنا أن نعيش حياة بكامل القلب، فعلينا أن نصير عمديين بشأن غرس النوم واللعب، وأن نتخلى عن الإجهاد كرمز لحالتنا وعن الإنتاجية كقيمة لذواتنا.

اتخاذ خيار الراحة واللعب هو في أفضل الأحوال منافٍ لثقافتنا. وقرار التخلي عن الإجهاد والإنتاجية كأوسمة للشرف كان منطقيًا للغاية بالنسبة إلى ستيف وإليّ، لكن وضع العيش بكامل القلب موضع التطبيق كان معضلة بالنسبة للعائلة بأسرها.

جلست وستيف في عام ٢٠٠٨ ووضعنا قائمة بكل الأمور التي تجعل عائلتنا تعمل. بصورة أساسية أجبنا عن تساؤل "حين تكون الأمور على خير ما يرام بعائلتنا، كيف ستبدو؟"، والإجابة تضمنت النوم والتدرب والطعام الصحي والطهو والإجازة والسفر بالعطلات الأسبوعية، والذهاب إلى دار العبادة، وأن نكون حاضرين مع الأولاد، والإحساس بالتحكم في مالنا، وعملًا ذا معنى لا يستغرقنا، ووقتًا للعبث، ووقتًا للعائلة والأصدقاء المقربين، ووقتًا للتسكع فحسب. كانت هذه (وما زالت) "عناصرنا للمتعة والمعنى".

ثم نظرنا إلى قائمة الأحلام التي بدأناها منذ عدة سنوات مضت (وظللنا نضيف إليها). كل شيء بهذه القائمة كان إنجازًا أو استحواذًا - منزل بغرف نوم أكثر، رحلة هنا، أهداف مرتبات شخصية، مساعٍ مهنية، وهكذا. كل شيء تطلب أن نجني المزيد من المال وأن ننفق المزيد منه.

حين قارنا قائمة أحلامنا بقائمة "المتعة والمعنى"، أدركنا أنه بمجرد التخلي عن قائمة الأشياء التي نرغب في تحقيقها واكتسابها، فسوف نكون فعليًا نعيش حلمنا - ولا نناضل لجعله يتحقق في المستقبل، ولكن نعيشه الآن. والأمور التي عملنا سعيًا لها لم تقم بشيء لجعل حياتنا أكمل.

إن اعتناقنا قائمتنا "للمتعة والمعنى" لم يكن يسيرًا. كانت هناك أيام حين كانت منطقية بالكامل، ثم أيام أخرى حين علقت بتصديق كم سأشعر بأن كل شيء أفضل إن كانت لدينا فحسب غرفة ضيوف رائعة بحق أو مطبخ أفضل، أو إن حصلت على فرصة للحديث هنا أو كتابة مقالة لتلك المجلة الشهيرة هناك.

حتى إلين كان عليها أن تقوم ببعض التغييرات. السنة الماضية، أخبرناها أننا سنقوم بالحد من أنشطتها الخارجة عن المقرر، وأن عليها أن تقوم بخيارات ما بين رياضات متعددة أو مخيمات البنات وأنشطة ما بعد المدرسة. في البداية كان هناك بعض المقاومة. وأوضحت أنها تفعل أشياء أقل من معظم صديقاتها. كان هذا صحيحًا. كانت لها صديقات كثيرات ممن ينهمكن برياضتين أو ثلاث كل فصل دراسي ويأخذن دروسًا موسيقية ودروس لغات وفصولًا للفنون. وكان هؤلاء الأطفال يستيقظون في السادسة صباحًا ويذهبون للنوم في العاشرة مساءً.

أوضحنا لها أن التقليل كان جزءًا من مخطط عائلي أكبر. وكنت قررت أن أذهب للجامعة بدوام جزئي، وكان أبوها يذهب للعمل أربعة أيام أسبوعيًا. ونظرت إلينا كما لو كانت تستعد لأخبار سيئة. وسألت: "أهناك شيء ما خطأ؟".

شرحنا لها حاجتنا لوقت أكثر للتوقف. وقت أكثر للتسكع وأخذ الأمور بروية. وبعد أن أقسمنا أننا لسنا مرضى، تحمست وسألت "أسنخصص وقتًا أكثر للتلفاز؟".

أوضحت لها قائلة: "لا. فقط وقت أكبر للعائلة للعب. أنا ووالدك نحب عملنا، لكنه يمكن أن يصير متطلبًا للغاية. أنا أسافر وعندي مواقيت نهائية للكتابة؛ وعلى أبيك أن يكون حاضرًا بالاتصال. أنت أيضًا تجدين بعملك بالمدرسة. ونرغب في أن نتيقن من أن نخصص وقتًا أطول للتوقف من أجلنا جميعًا".

بينما تبدو هذه الخبرة رائعة، كانت مرعبة بالنسبة لي كوالدة. ماذا إن كنت على خطأ؟ ماذا لو كان الانشغال والجهد هو كل ما يتطلبه الأمر؟ ماذا لو لم تتمكن من الذهاب للكلية التي تختارها، لأنها لا تعزف الكمان ولا تتحدث الماندارين والفرنسية ولا تمارس ست رياضات؟

ماذا إن كنا طبيعيين وهادئين وسعيدين؟ هل يحتسب هذا؟ أظن أن الإجابة هي نعم فحسب إن كان هذا يحتسب بالنسبة لنا. إن كان ما يهم بالنسبة لنا هو ما نحن به مهتمون، إذًا اللعب والراحة مهمان. إن كان ما يعنينا هو ما يظنه الآخرون أو يقولونه أو يقدرونه، إذًا نعود إلى الإجهاد والإنتاج للإحساس بقيمة النفس.

اليوم، أختار اللعب والراحة.

احفر عميقًا

كن عمديًا : أحد أفضل الأمور التي قمنا بها بعائلتنا هو وضع قائمة "المتعة والمعنى". أشجعك على أن تجلس وأن تضع قائمة بالأحوال المعينة التي حين تكون في موضعها كل شيء بالحياة يبدو كأنه أفضل. ثم افحص تلك القائمة مقابل قائمة مهامك وقائمتك من الأشياء التي عليك إنجازها.

احصل على الإلهام: أنا ملهمة باستمرار بعمل ستيوارت براون عن اللعب وكتاب دانيال بينك "*عقل جديد كامل*" (من منشورات جرير).[٤] إن أردت أن تعرف أكثر عن أهمية اللعب والراحة، فاقرأ هذين الكتابين.

استمر: قل لا اليوم. واطرح النظام أرضًا. أزح شيئًا ما من قائمتك وأضف "خذ قيلولة".

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٨

تنمية الهدوء والسكون

التخلي عن القلق كأسلوب حياة

بعد أن ظهر هذا البحث في البداية، أتذكر تخصيصي خط اتصال مباشرًا مع مكتب معالجتي. كنت أعلم أن حياتي غير متوازنة، ورغبت في المزيد مما كنت أتعلم عنه في هذه الدراسة. رغبت كذلك في أن أكتشف لمَ كنت أزل زلات عديدة متى ما صرت قلقة بحق ومتوترة. كنت أصير فعليًا خفيفة الرأس، وتبدأ الغرفة بالدوران بضع مرات؛ وقعت على الأرض حرفيًا.

كان الدوار جديدًا؛ ولم يكن القلق كذلك قبل أن أبدأ بالتعلم عن العيش بكامل القلب، كنت دومًا قادرة على إدارة الأولويات المتعارضة، ومطالب الأسرة، والضغط الذي لا يلين للحياة الأكاديمية بطرق كثيرة. كان القلق جزءًا ثابتًا بحياتي.

لكن بينما بدأت بتطوير وعي بشأن العيش بكامل القلب، كان الأمر كما لو أن جسدي قد قال "أنا سأساعدك لاعتناق هذه الطريقة الجديدة للعيش بأن أجعل من العسير للغاية عليك تجاهل القلق". إن صرت ملتبسة بالقلق أكثر مما ينبغي، فسيتوجب عليّ أن أجلس حرفيًا أو سأخاطر بالسقوط.

أتذكر قولي لديانا معالجتي: "لا يمكنني العمل بهذه الطريقة بعد الآن. بحق لا يمكنني".

أجابت: "أعلم هذا. أرى هذا. ما الذي تظنين أنك تحتاجينه؟".

فكرت بشأن الأمر لثانية ثم قلت: "أرغب في طريقة جديدة للبقاء على قدمي حين أكون قلقة بحق".

ظلت جالسة في موضعها تومئ برأسها فحسب وتنتظر مثلما يفعل المعالجون. تنتظر ثم تنتظر وتنتظر.

وأخيرًا، وقع الأمر عليّ: "أوه. أفهمه الآن. لا يمكنني العمل بهذه الطريقة. لا يمكنني العمل بهذا القدر الكبير من القلق بعد الآن. لا أحتاج لأن أكتشف طريقة للاستمرار بهذا القدر من القلق - أحتاج إلى اكتشاف كيف أصير أقل قلقًا".

أمر الصمت هذا يمكن أن يكون مجديًا. إنه ألم في مؤخرة الظهر، لكنه رغم هذا مجدٍ.

استخدمت بحثي لأضع خطة لأقلل من قلقي. لم يكن الرجال والنساء الذين حاورتهم محررين من القلق أو محصنين ضده؛ بل كانوا واعين بالقلق. كانوا ملتزمين بطريقة عيش حيث القلق حقيقة وليس أسلوب حياة. فعلوا هذا بتنمية قدرتهم على الهدوء والسكون بحياتهم وجعلوا هذه الممارسات هي المعتاد.

الهدوء والسكون ربما يبدوان كأنهما الأمر عينه، لكنني تعلمت أنهما مختلفان وأننا نحتاج إليهما.

الهدوء

أعرف *الهدوء بأنه خلق منظور ووعي بينما نتحكم بردود الفعل الشعورية*. حين أفكر في الهادئين، أفكر في أشخاص بوسعهم جلب المنظور للمواقف المعقدة والشعور بمشاعرهم دون التفاعل مع المشاعر الشديدة مثل الخوف والغضب.

حين كنت حبلى بإلين، أعطاني أحدهم كتابًا صغيرًا يدعى Baby Love: A Tradition of Calm Parenting كتبته مود بريت.[1] والدة بريت وجدتها وجدة أمها كن قابلات بهولندا والكتاب مأخوذ من حكمتهن. لا يزال في وسعي أن أرى نفسي جالسة في كرسي الصالون الجديد بيد ترتكن على بطني الحبلى والأخرى تمسك بهذا الكتاب. أتذكر تفكيري، *إن هذا هدفي. أرغب في أن أكون أمًا هادئة.*

للدهشة أنا أم هادئة للغاية. ليس هذا لأن الأمر طبيعي بالنسبة لي، لكن لأني أتدرب. كثيرًا. أنا أيضًا أحظى بقدوة هائلة في زوجي ستيف. بالنظر إليه، تعلمت قيمة جلب المنظور والهدوء للمواقف العصيبة.

أحاول أن أكون بطيئة في الاستجابة وسريعة في التفكير بـ *هل لدينا حتى كل المعلومات التي نحتاجها لنتخذ قرارًا أو لنشكل استجابة؟* أيضًا أظل واعية للغاية بشأن أثر الهدوء على شخص قلق أو موقف. رد فعل مذعور ينجم عنه ذعر أكبر وخوف أكثر.

عالمة النفس والكاتبة هارييت ليرنر تقول: "القلق معد للغاية، لكن الهدوء كذلك".[٢] والسؤال يصير، *أنرغب بأن نعدي الناس بالمزيد من القلق، أو أن نشفي أنفسنا والناس من حولنا بالهدوء؟*

إن اخترنا أن نشفى بالهدوء، فعلينا أن نلتزم بممارسة الهدوء. الأمور الصغيرة تهم. على سبيل المثال، قبل أن نستجيب بوسعنا أن نعد حتى عشرة أو نعطي أنفسنا الإذن لقول "لست متأكدًا. أحتاج إلى التفكير بهذا أكثر". أيضًا من المفيد للغاية أن نتعرف على المشاعر التي يرجح أن تشعل شرارة ردود الفعل التفاعلية ثم نمارس ردود الفعل غير التفاعلية.

منذ بضع سنوات مضت كان هناك إعلان قوي للخدمة العامة أظهر زوجين يصرخان بوجه بعضهما البعض، ويصفقان الباب بعنف في وجه بعضهما البعض. وكانا يقولان أمورًا مثل "أكرهك"، و"لا تتدخل فيما لا يخصك!"، و"لا أرغب في التحدث إليك". بينما تشاهده لا تدري بفكرة لِمَ يستمرون بقول هذه الأمور، وصفق الباب بعنف ثم البدء من جديد. بعد حوالي عشرين ثانية من الصفق والصراخ، أمسك الزوجان يدي بعضهما وسارا بعيدًا عن الشاشة. واحد منهما قال للآخر، "أظن أننا مستعدون". ثم انقطع الإعلان للمعلن، الذي قال شيئًا على غرار "تحدث مع أطفالك عن المخدرات. ليس الأمر سهلًا، لكن بوسعه أن ينقذ حياتهم".

الإعلان التجاري هو مثال رائع لممارسة الهدوء. ما لم يقولب الهدوء بداخلنا عبر آبائنا وننمو ممارسين إياه، فمن غير المرجح أن يكون رد فعلنا الافتراضي للمواقف المقلقة أو المهيجة للمشاعر.

بالنسبة لي، التنفس هو أفضل مكان للبدء. أخذ نفس فحسب قبل أن أستجيب يبطئني وعلى الفور يبدأ بنشر الهدوء. أحيانًا أفكر فعلًا بنفسي، *أنا أتحرق شوقًا لأرتعب هنا! ألدي معلومات كافية لأرتعب؟ هل سيساعدني الارتعاب؟ والإجابة دومًا أنه لا.*

السكون

مفهوم السكون أقل تعقيدًا من مفهوم الهدوء ولكن، بالنسبة لي على الأقل، هو أصعب كثيرًا في وضعه موضع التطبيق.

أتمنى إن كان في وسعي أن أخبركم إلى أي حد قاومت سماع الناس حتى وهم يصفون السكون كمكون مكمل لرحلتهم للعيش بكامل القلب. من التأمل والصلاة إلى الفترات المنتظمة من التفكر الهادئ ووقت الاختلاء بالنفس، تحدث الرجال والنساء عن ضرورة الخروج من أجسادهم وعقولهم كوسيلة لتقليل الشعور بالقلق والعجز.

أنا واثقة من أن مقاومتي لهذه الفكرة تنبع من حقيقة أن التفكير فحسب بالتأمل يجعلني قلقة. حين أحاول أن أتأمل، أشعر كأنني مدعية بالكامل. أقضي الوقت كله أفكر بكيف أحتاج إلى التوقف عن التفكير، *حسنًا، أنا لا أفكر في أي شيء. أنا لا أفكر في أي شيء. اللبن، والحفاضات، ومنظف الغسيل... توقفي! حسنًا، لا أفكر. لا أفكر. أوه، يا إلهي. ألم ينتهِ هذا بعد؟*

لا أرغب في الاعتراف بهذا، لكن الحقيقة أن السكون كان دومًا محفزًا للقلق بالنسبة لي. في عقلي، أن أكون ساكنة كان مقصورًا على الجلوس متشابكة القدمين على الأرضية مركزة على العدم المراوغ. وبينما كنت أجمع قصصًا أكثر وأحللها، أدركت أن تفكيري الأولي كان خطأ. وإليكم تعريف السكون الذي برز من بين ركام البيانات:

> *"السكون لا يدور حول التركيز على العدم؛ بل يدور حول خلق وضوح. إنه فتح مساحة شعورية خالية من الزحام والسماح لأنفسنا بأن نشعر بمشاعرنا ونفكر بأنفسنا ونحلم أحلامنا ونتساءل".*

ما أن يسعك التخلي عن افتراضاتنا عما ينبغي أن يبدو عليه السكون، وأن نجد طريقة لخلق وضوح يصلح لنا، فسيكون لدينا فرصة أفضل لفتح نفوسنا ومواجهة العائق التالي نحو السكون: الخوف. ويمكن له أن يكون كبيرًا، خوفًا كبيرًا.

إن توقفنا طويلًا بما يكفي لخلق وضوح عاطفي هادئ، فسوف تتواصل معنا حقيقة حياتنا بثبات. نقنع أنفسنا بأننا إن ظللنا منشغلين بما يكفي وظللنا نتحرك، فلن يتمكن الواقع من إدراكنا. لذا نظل متقدمين عن حقيقة كم نكون شاعرين بأننا مرهقون وخائفون ومرتبكون أحيانًا. بالطبع، موطن السخرية في الموضوع أن الأمر الذي يرهقنا هو محاولتنا أن نظل سابقين للشعور بأننا مرهقون. وهذه صفة مديمة للقلق. إنه يتغذى على نفسه. أنا غالبًا ما أقول إنه حين يبدءون بعمل اجتماعات الخطوات الاثنتي عشرة لمدمني الانشغال، فسيحتاجون لاستئجار ملاعب كرة قدم.

بالإضافة إلى الخوف، عائق آخر يعترض طريق كل من السكون والهدوء هو كيف نتربى على التفكير بهذه الممارسات. في بداية مبكرة للغاية بحياتنا نبدأ بتلقي رسائل مربكة عن قيمة الهدوء والسكون. يصرخ الآباء والمعلمون "اهدءوا!" و"اجلسوا ساكنين!" بدلًا من أن يقدموا نموذجًا فعليًا للسلوكيات التي يرغبون في رؤيتها. لذا بدلًا من أن تصير ممارسات نرغب في أن ننميها، يقدم الهدوء طريقًا للقلق المستديم، وتشعرنا فكرة السكون بالعصبية.

بعالمنا المتزايد بالتعقيد والقلق، نحتاج لوقت أكثر لفعل أمور أقل، وأن نكون أقل. حين نبدأ أولًا بتنمية الهدوء والسكون بحياتنا، يمكن أن يكون الأمر عسيرًا، لا سيما حين ندرك كيف يحدد القلق الكثير جدًا من حياتنا اليومية. لكن بينما تصير ممارساتنا أقوى، يفقد القلق قبضته ونحظى بالوضوح بشأن ما نقوم به، وأينما نتوجه، وما الذي يحمل معنى حقيقيًا بالنسبة لنا.

احفر عميقًا

كن عمديًا: تضمن علاجي لسم القلق هدوءًا أكثر وسكونًا، لكنه كذلك تضمن تمرينًا أكثر وكافيين أقل. أعلم الكثيرين ممن يأخذون شيئًا بالليل ليساعدهم على النوم ويشربون الكافيين طيلة اليوم ليظلوا مستيقظين. الهدوء والسكون هما علاج محتمل لقلة النوم عمومًا ونقص الطاقة. زيادة حصتي اليومية من الهدوء والسكون بالتوازي مع المشي والسباحة وتقليل الكافيين قد أحدثا معجزات بحياتي.

احصل على الإلهام: أظل ملهمة ومتحمسة بأمر تعلمته من كتاب هاربيت ليرنر The Dance of Connection.[٢] تشرح الدكتورة ليرنر أنه لجميعنا طرق منمذجة لإدارة القلق. بعضنا يستجيب بالعمل *زيادة* على الحد وآخرون بالعمل *أقل*. المبالغون بالعمل يميلون للتحرك سريعًا للنصح والإنقاذ وتولي الأمور والإدارة التفصيلية، وأن يتدخلوا في شئون غيرهم بدلًا من النظر إلى داخلهم. بينما يميل المقلون بالعمل إلى أن يصيروا أقل تمكنًا تحت ظل التوتر. وهم يدعون الآخرين لتولي الأمور وغالبًا ما يصيرون مركز نميمة العائلة أو قلقها أو اهتمامها. يمكن أن يوصموا بأنهم "الشخص

غير المسئول" أو "الطفل المشكلة" أو "الشخص الهش". تشرح دكتورة ليرنر أن رؤية هذه السلوكيات كأنماط منمذجة للقلق، بدلًا من رؤية حقائق من نكون، يمكن أن تساعدنا على فهم أنه بوسعنا أن نتغير. المبالغون بالعمل مثلي، يمكن أن يصيروا أكثر رغبة في اعتناق نقاط ضعفنا بوجه القلق، والمقلون بالعمل يمكنهم أن يعملوا ليضعفوا من نقط قوتهم وكفاءتهم.

استمر، جرب مع أنماط مختلفة من السكون والهدوء. نحتاج جميعًا لإيجاد شيء يصلح لنا. لأكون صريحة، أنا لا أكون أكثر انفتاحًا وخالية من العوائق الشعورية حينما أكون سائرة وحدي بالخارج. إن هذا ليس سكونًا بالمعنى الفني، لكنه انفتاح عاطفي بالنسبة لي.

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ٩

تنمية العمل ذي المعنى

التخلي عن الشك في النفس "ويفترض أن"

في الفصل المتعلق بالإبداعية، كتبت أن جزءًا كبيرًا من عملي يتضمن صنع الروابط. في الواقع، قلب عملي هو إيجاد وتسمية الروابط الدقيقة والمسكوت عنها غالبًا بين كيف نفكر ونشعر ونتصرف. أحيانًا هذه الروابط يسيرة في تحديدها ووضعها في موضعها الصحيح. في مرات أخرى تكون مراوغة، ومحاولة توفيق الأمور معًا تبدو فوضوية ومعقدة. بدأ هذا المنشور الإرشادي كواحد من تلك الخبرات الفوضوية والمعقدة، لكن مع الوقت، تعلمت بعض الروابط المدهشة.

باكرًا بهذا البحث، كان جليًا أن العيش بكامل القلب يتضمن الانهماك بما سماه الكثيرون ممن حاورتهم *بالعمل ذي المعنى*. آخرون تحدثوا عن أن يكون لك غرض سام. وبعضهم ببساطة وصف شعورًا هائلًا بالإنجاز والهدف من عملهم. بدا كل شيء واضحًا للغاية، فيما عدا تلك القائمة المزعجة من الكلمات التي ظهرت باعتبارها مهمة وبصورة ما *مرتبطة* بتحدي السعي للعمل ذي المعنى:

- الهبات والمواهب
- الروحانية
- جني الرزق
- الالتزام
- المفترض
- الشك في النفس

أقول مزعجة لأنها استغرقتني وقتًا طويلًا لأكتشف كيف عملت جميعها معًا. الجزء المجهد بداخلي أراد أن ينسى تلك الكلمات الإضافية، مثلما يفعل ستيف حين يركب الأثاث المشترى من أيكيا ويظل هناك اثنا عشر مسمارًا غير مستخدمة حين ينهي تركيبها. أردت أن أتراجع، ثم أتصالح مع الأمر وأقول "جيد بما يكفي! ينبغي أن تكون هذه إضافية".

لكنني لم أستطع. لذا أخذت جزء العمل ذا المعنى جانبًا، وحاورت مشاركين أكثر، ووجدت الروابط، وأعدت بناء المنشور الإرشادي. وإليكم ما ظهر:

- *لجميعنا هبات ومواهب.* حين ننمي هذه الهبات ونشاركها مع العالم، نخلق حسًا بالمعنى والهدف بحياتنا.
- *إهدار هباتنا يجلب الألم لحياتنا.* حسبما اتضح، ترك استخدام الهبات التي وهبت لنا ليس، فحسب، أمرًا محمود العاقبة أو "سيئًا للغاية"؛ نحن ندفع ثمنه من صحتنا العاطفية والجسدية. حين لا نستخدم مواهبنا لحصد العمل ذي المعنى، فإننا نعاني. نشعر بأننا منعزلون ومثقلون بمشاعر الخواء والضيق والحنق والخزي والإحباط والخوف وحتى الحزن.
- معظمنا ممن يبحثون عن التواصل الروحي يقضون وقتًا طويلاً في تأمل السماء. مشاركة هباتنا ومواهبنا مع العالم هي أقوى مصدر للتواصل مع الله.
- *استخدام هباتنا ومواهبنا لخلق عمل ذي معنى يتطلب قدرًا هائلًا من الالتزام،* لأنه في كثير من الحالات لا يكون العمل ذو المغزى هو ما يدفع فواتيرنا. بعض الرفاق تمكنوا من موازنة كل شيء؛ فهم يستخدمون هباتهم ومواهبهم للقيام بعمل يغذي أرواحهم ويطعم عائلاتهم؛ ورغم هذا، معظم الناس يجمعون بينهما.
- لا أحد بوسعه أن يحدد ما هو الشيء ذو المغزى بالنسبة لنا. الثقافة لا تستطيع أن تحدد ما إذا كان هذا هو العمل خارج المنزل أو تربية الأولاد أو المحاماة أو التعليم أو الرسم. *مثل هباتنا ومواهبنا يكون المعنى فريدًا من نوعه بالنسبة لكل منا.*

الشك بالنفس والمفترض

تحدي الأشباح يمكن أن يقف في طريق حصد العمل ذي المعنى. فهم يبدءون بالسخرية من هباتنا ومواهبنا:

- "ربما يكون لكل شخص هبات خاصة... *ما عداك*. ربما هذا جواب لمَ لم تجدهم بعد".
- "نعم، أنت تقوم بهذا بشكل جيد، لكن هذا ليس هبة بحق. إن هذا ليس كبيرًا بما يكفي أو مهمًا بما يكفي ليكون موهبة حقيقية".

الشك في النفس يقوّض عملية إيجاد هباتنا ومشاركتها مع العالم. والأكثر من هذا، أنه إن كان تطوير ومشاركة هباتنا هو كيفية توقيرنا للروح، فالشك في النفس هو ترك خوفنا يهدم إيماننا.

الأشباح تحصل على ميزة المسافة الكبيرة التي تقطعها بفضل "المفترض"؛ صرخة معركة الاندماج، والكمالية، وإرضاء الناس، وإثبات أنفسنا:

- "يفترض أن تهتم بجني المال، وليس المعنى".
- "يفترض أن تنضج وأن تصير ________. جميعنا يعول على هذا!".
- "أن تكره عملك؛ هذا هو تعريف العمل".
- "إن كنت شجاعًا، يفترض بك أن تستقيل من وظيفتك وأن تتبع سعادتك. لا تقلق بشأن المال!".
- "يفترض بك أن تختار بين: عمل تحبه وعمل يعيل الناس الذين تحبهم".

لنتغلب على الشك بالنفس والمفترض، علينا أن نبدأ بتملك الرسائل. ما الذي يجعلنا خائفين؟ ما الموجود على قائمة المفترض خاصتنا؟ من يقول؟ ولماذا؟

الأشباح كالرضع إن تجاهلتهم ازدادوا صراخًا. والأفضل عادة أن تقر بالرسائل. وأن تكتبها. أعلم أن هذا منافٍ للبديهي، لكن كتابتهم وامتلاك رسائل الأشباح لا يعطي

للرسائل قوة أكبر؛ وإنما يعطينا نحن قوة أكبر. يعطينا الفرصة لنقول "أفهم الأمر. أفهم أنني خائف من هذا، لكنني سأفعله على أي حال".

من اللطيف مقابلتك. ما عملك؟

بالإضافة إلى الأشباح، شيء آخر يقف في طريق العمل ذي المعنى هو المعاناة لتعرف من نحن، وما نفعله بطريقة أمينة. في عالم يقدر تميز العمل، أكثر الأسئلة شيوعًا مما نطرحه ويطرح علينا هو "ماذا تعمل؟". اعتدت أن أجفل كلما سألني أحدهم هذا السؤال. شعرت أن خياراتي كانت إما أن أقلل نفسي إلى قضمة صوتية يسهل هضمها أو إرباك الناس بشدة.

الآن إجابتي عن "ما هو عملك؟" هي "كم لدي من وقت؟".

معظمنا عنده إجابات معقدة لهذا السؤال. على سبيل المثال، أنا أم وزوجة وباحثة وكاتبة وراوية وأخت وصديقة وابنة ومعلمة. كل هذه الأمور تشكل ما أنا إياه، لذا لا أعلم أبدًا كيف أجيب عن هذا السؤال. ولكي أكون صريحة معك، أنا مرهقة من اختيار جعل الأمر أيسر على الشخص الذي سأل.

في عام ٢٠٠٩، قابلت مارسي ألبوهر مؤلفة/متحدثة/مدربة. إن كنت تتساءل عن هذه الشرطات المائلة، أظن أنها مناسبة تمامًا، إذ إن مارسي مؤلفة كتاب One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success.[1]

حاورت ألبوهر مئات الأشخاص الذين يمارسون عدة مسارات مهنية بالتوازي، واكتشفت كيف أن المهن المجتمعة بشرطة مائلة -باحث/راوٍ، فنان/وكيل عقاري- تكامل وتعبر بشمول عن شغف مختلف ومواهب واهتمامات لا يمكن لمهنة واحدة أن تتسع لها. كتاب مارسي مليء بقصص عن الأشخاص الذين خلقوا عملًا له معنى برفض تعريفهم بمهنة واحدة. تتضمن الأمثلة عامل ميناء/مخرج أفلام وثائقية، مستشار إدارة/صانع أفلام صور متحركة، محاميًا/طاهيًا، ربانًا/مؤديًا كوميديًا بالمسرح، جراحًا/كاتب مسرحيات، مدير استثمار/مغني راب، معالجًا نفسيًا/صانعًا للكمان.

أردت أن أشارك فكرة تأثير الشرطة المائلة معكم لأنه بعالم التدوين والفن والكتابة، قابلت الكثيرين للغاية ممن يخافون إعلان عملهم. على سبيل المثال، قابلت حديثًا امرأة بمؤتمر إعلام اجتماعي، وهي محاسبة/صانعة حلي. كنت متحمسة

لمقابلتها، لأنني كنت قد اشتريت زوجًا من الأقراط منها عبر الإنترنت. حين سألتها منذ متى وأنت صانعة حلي، احمرت وجنتاها خجلًا، وقالت، "أتمنى هذا. أنا محاسبة عمومية. أنا لست صانعة حلي حقيقية".

فكرت في نفسي، *أنا أرتدي أقراطك الآن، وليست حبات عدادك الصيني*. حين أشرت لأذني وقلت "بالطبع أنت صانعة حلي!" ابتسمت وأجابت "أنا لا أجني الكثير من المال بفعل هذا. أنا أفعل هذا لأني أحبه". بقدر ما بدا لي هذا سخيفًا، أفهمه. أكره أن أدعو نفسي بالكاتبة لأن هذا لا يبدو حقيقيًا بالنسبة لي. أنا لست كاتبة بما يكفي. التغلب على الشك بالنفس مداره كليًا حول الإيمان بأننا كافون وأن ندع التخلي عما يقول العالم إنه يفترض علينا أن ندعو به أنفسنا.

كل فصل دراسي أشارك هذه المقولة لعالم الأديان هوارد ثورمان مع طلابي بالدراسات العليا. كانت دومًا واحدة من مقولاتي المفضلة، لكن الآن بما أنني درست أهمية العمل ذي المعنى، فقد صار لها أهمية جديدة: "لا تسأل عما يحتاجه العالم. اسأل عن الذي يجعلك تدب بالحياة، واسعَ من أجله. لأن ما يحتاجه العالم هو أناس قد صاروا أحياء".

احفر عميقًا

كن عمديًا: قد يستغرق الأمر بعض الوقت لتكتشف كيف تصير عمديًا بشأن القيام بعمل ذي معنى. أخيرًا صرت محددة للغاية وكتبت معياري للعمل "ذي المعنى". الآن، بالنسبة لي فحسب، أرغب في أن يكون عملي ملهمًا وتأمليًا وإبداعيًا. أنا أستخدم هذه كمصفاة لاتخاذ القرارات بشأن ما أفعله/ما ألتزم به/كيف أقضي وقتي.

احصل على الإلهام: أوصي بشدة بكتاب مارسي ألبوهر One Person/Multiple Careers. إنه يتضمن الكثير من الاستراتيجيات العملية للعيش بالشرطة المائلة. ومالكوم جلادويل هو مصدر ثابت للإلهام بالنسبة لي. في كتابه *"المتميزون"* (من منشورات جرير)، يقترح جلادويل أن هناك ثلاثة معايير للعمل ذي المعنى -التعقيد، الذاتية، علاقة ما بين الجهد والمكافأة- وأن هذه يمكن أن تتواجد غالبًا بالعمل الإبداعي.[٢] هذه المعايير تتناسب على الإطلاق مع ما يعنيه حصد العمل ذي المعنى بسياق رحلة العيش بكامل القلب. أخيرًا، أذكر الجميع بقراءة كتاب "الكيميائي" لباولو كويللو[٣] - أحاول أن

أقرأها مرة في العام على الأقل. إنها طريقة قوية لرؤية الروابط بين هباتنا وروحانيتنا وعملنا (بشرطة مائلة أو دونها) وكيف تجتمع معًا لخلق معنى بحياتنا.

استمر: اصنع قائمة بالعمل الذي يلهمك. لا تكن عمليًا. لا تفكر في جني المال للعيش؛ فكر في فعل شيء تحبه. ليس هناك من شيء يقول إن عليك ترك وظيفتك النهارية لتحصد العمل ذي المعنى. وليس هناك من شيء أيضًا يقول إن وظيفتك النهارية ليست عملًا ذا معنى؛ ربما لم تفكر فيها أبدًا بهذه الطريقة فحسب. ما شرطتك المائلة المثالية؟ ما الذي ترغب في أن تكونه حين تكبر؟ ما الذي يجلب المعنى إليك؟

كيف تحفر عميقًا؟

❤

المنشور الإرشادي # ١٠



تنمية الضحك والغناء والرقص

التخلي عن أن تكون رائعًا "ومسيطرًا دائمًا"

ارقص كما لو أنه لا أحد يراك. غنِّ كما لو أنه ليس هناك من يسمع.
حب كأنك لم تتأذ من قبل قط، وعش وكأنك في نعيم.

~ مارك توين

عبر التاريخ الإنساني، اعتمدنا على الضحك والغناء والرقص للتعبير عن أنفسنا، ولتوصيل قصصنا ومشاعرنا، وللاحتفال أو الحداد، ولرعاية المجتمع. بينما سيخبرك معظم الناس بأن الحياة دون ضحك وموسيقى ورقص ستكون غير محتملة، من اليسير أن نأخذ هذه الخبرات باعتبارها من المسلمات.

الضحك والغناء والرقص منسوجة للغاية بنسيج كل يوم بحياتنا، حتى إن في وسعنا أن ننسى مقدار ما نقدر الناس الذين يجعلوننا نضحك والأغنيات التي تلهمنا لننزل زجاج السيارة ونغني من أعماق أفئدتنا، والحرية الكاملة التي نشعر بها حين "نرقص كما لو أنه لا أحد يشاهدنا".

في كتابها Dancing in The Streets: A History of Collective Joy للناقدة الاجتماعية باربرا إرينرايخ تستمد من التاريخ وعلم الإنسان لتوثق أهمية الانهماك بما تشير إليه باسم "النشوة الجماعية". إرينرايخ تلخص بأننا "كائنات اجتماعية بالفطرة، مدفوعون بصورة غريزية كليًا لنتشارك متعتنا"[١]. أنا أعتقد بأنها على صواب تمامًا. وأحب أيضًا فكرة النشوة الجماعية - لا سيما الآن، حين يبدو أننا عالقون بحالة من الخوف والقلق الجماعي.

بينما كنت أفحص بياناتي، سألت نفسي سؤالين:

١. لمَ الضحك والغناء والرقص مهمة للغاية بالنسبة لنا؟
٢. أهناك عنصر ثوري مشترك بينها؟

كانت هناك أسئلة معقدة لأجيب عنها بسبب، نعم، أننا نتوق للضحك والغناء والرقص حين نشعر بالمتعة، ولكننا كذلك نتحول إلى هذه الأنماط من التعبير حين نشعر بالوحدة أو الحزن أو التحمس، أو أننا واقعون بالحب أو منكسرو القلب أو خائفون أو شاعرون بالخزي أو واثقون أو متيقنون أو شجعان أو مفعمون بالشك أو بالأسى أو بالنشوة (فقط لأسمي بعضها). أنا مقتنعة بأن هناك أغنية ورقصة وطريقًا للضحك لكل شعور بشري.

بعد بضع سنوات من تحليل بياناتي، إليكم ما تعلمته:

"الضحك والغناء والرقص تخلق تواصلًا شعوريًا وروحانيًا؛ تذكرنا بالشيء الوحيد الذي يهم بحق حين نبحث عن الراحة والاحتفال والإلهام أو الشفاء: أننا لسنا وحدنا".

ومثار للسخرية، أنني تعلمت عن الضحك أثناء السنوات الثماني التي كنت أدرس فيها عن الخزي. فالمرونة في مواجهة الخزي تتطلب الضحك. في كتابي *كنت أظن أنني وحدي في هذا*، أشير إلى نوع الضحك الذي يساعدنا على الشفاء باسم ضحك المعرفة. الضحك هو صورة روحية من التواصل؛ دون كلمات بوسعنا أن نقول لبعضنا البعض؛ "أنا معك. أفهمك".

الضحك الحقيقي ليس استخدام المزاح للتقليل من النفس أو التسلية بها؛ إنه ليس ذاك الضحك الأليم الذي نختبئ خلفه أحيانًا. معرفة الضحك تجسد الراحة والاتصال الذي نختبره حين ندرك قوة مشاركة قصصنا - إننا لا نضحك على بعضنا البعض، لكننا نضحك مع بعضنا البعض.

واحد من أفضل التعريفات للضحك يأتي من الكاتبة آن لاموت، التي سمعتها تقول ذات مرة: "الضحك صورة للسمو فوارة متفجرة".

الغناء

من الشرائط ذات الثماني أغنيات التي شغلها أبوي بعربتنا الكبيرة لحزمتي من أسطوانات الفينيل الموسيقية من السبعينيات إلى شرائطي المنوعة من الثمانينيات

والتسعينيات إلى قوائم تشغيل الآي تيونز على حاسوبي الجديد، كان لحياتي مسار صوتي. والأغنيات بهذا المسار الصوتي في وسعها أن تثير الذكريات وتحرك المشاعر بداخلي بطريقة لا يمكن لشيء آخر أن يحاكيها.

أدرك أنه لا يشاركني الجميع نفس الشغف بالموسيقى، لكن الشيء الوحيد العالمي بشأن الأغاني هو قدرتها على تحريكنا شعوريًا - أحيانًا بطرق لا نفكر فيها أبدًا. على سبيل المثال، كنت مؤخرًا أشاهد مقطعًا من مخرج أحد الأفلام. عُرض مشهد درامي للغاية من الفيلم بالموسيقى ثم دونها. لم أستوعب الفارق.

في المرة الأولى التي شاهدت بها الفيلم، لم ألحظ أن الموسيقى تعزف. فقط كنت على طرف مقعدي، آملة أن تسير الأمور على الوجه الذي أرغب به. حين شاهدته دون موسيقى، كان المشهد سطحيًا. لم يكن هناك ذات القدر من الترقب. دون موسيقى بدا سردًا لوقائع، وليس شاعريًا.

سواء أكانت ترنيمة، أم النشيد الوطني، أم أغنية لفريق رياضي، أم أغنية على المذياع، أم مسارًا صوتيًا مسجلًا بعناية لفيلم، تصل الموسيقى إلينا وتقدم التواصل - وهو شيء لا يسعنا أن نعيش دونه.

الرقص

أقيس الصحة الروحية لعائلتنا بمقدار ما يحدث من رقص بمطبخنا. جديًا. أغنية تشارلي المفضلة هي Kung Fu Fighting وتحب إلين أغنية لمغني الراب فانيلا آيس باسم Ice Ice Baby! إننا محبون للموسيقى والرقص ولسنا متكبرين. لسنا أفضل من أن نرقص بالطريقة القديمة مع رقصة The Twist أو The Macarena. وليس عندنا مطبخ كبير حتى يكون بوسعنا حين نكون نحن الأربعة بداخله، مرتدين جواربنا ونتراقص به، يبدو الأمر كرقصة جنونية أكثر من كونها رقصة مراهقين مرتدين جواربهم. إن الأمر فوضوي لكنه دومًا ممتع.

لم يستغرقني الأمر طويلًا لأعلم أن الرقص مشكلة عويصة بالنسبة للكثيرين. وبوسع الضحك الهستيري أن يشعرنا بأننا خارجون عن السيطرة قليلًا، والغناء بصوت عالٍ بوسعه أن يجعل بعضنا يشعر بوعي مبالغ فيه بأنفسهم. ولكن بالنسبة للكثيرين منا، ليس هناك أي صورة للتعبير عن النفس تشعرنا بأننا أكثر ضعفًا من الرقص. إنه حرفيًا شعور ضعف بكامل الجسد. والصورة الوحيدة الأخرى لإحساس الضعف بكامل

الجسد التي بوسعي التفكير بها هي أن نكون مكشوفين، ولا يتعين عليّ أن أخبركم مقدار ما يجعل هذا معظمنا يشعر بالضعف.

بالنسبة للكثير من الناس، تكون المخاطرة بمثل هذا القدر من الضعف العلني صعبة أكثر مما ينبغي، لذا يرقصون بالمنزل أو أمام الناس الذين يهتمون بشأنهم. امرأة أخبرتني "أحيانًا عندما كنت أشاهد التلفاز والناس يرقصون أو كانت هناك أغنية جيدة تعزف، كنت أضرب بقدمي طربًا دون حتى أن ألاحظ. حين أضبط نفسي أخيرًا، أشعر بحرج. فليس لي حس موسيقي".

ليس هناك من شك في أن بعض الناس ميالون إلى الموسيقى أو متسقون معها أكثر من الآخرين، لكنني بدأت أؤمن بأن الرقص في حمضنا النووي. وليس ذاك الرقص الحاذق أو الرائع، أو رقص الصفوف أو الرقص ببرنامج Dancing with The Stars؛ لكنه ميل قوي نحو الإيقاع والحركة. بوسعك أن ترى هذه الرغبة للحركة في الأطفال. وحتى نعلم أولادنا أنهم يحتاجون للاهتمام بكيف يبدون وبما يظنه الآخرون، فإنهم يرقصون. إنهم يرقصون. ولا يكون هذا دومًا برشاقة أو بإيقاع، لكنه دومًا بمتعة وسرور.

أن تكون رائعًا "ومتمالكًا لنفسك دومًا"

العملة الوحيدة الحقيقية في هذا العالم المفلس هو ما تشاركه مع شخص ما حين تكون غير رائع.

~ مقولة مقتبسة من فيلم Almost Famous، ٢٠٠٠

ضحكة من القلب، والغناء بأعلى صوتك، والرقص كما لو أنه لا أحد ينظر إليك هو بلا شك جيد للروح. لكن حسبما ذكرت هذه أيضًا تدريبات للضعف. هناك الكثير من مفجرات الخزي حول ضعف الضحك والغناء والرقص. تتضمن القائمة الخوف من أن يرانا الناس خرقى، بلهاء، سخفاء، متشنجين، غير رائعين، فاقدي السيطرة، غير ناضجين، أغبياء، وحمقى. لمعظمنا هذه قائمة مخيفة للغاية. فالأشباح دومًا هناك لتتيقن من أن التعبير عن النفس سيلزم المقعد الخلفي لحمية النفس والحساسية الذاتية.

- "ما الذي سيظنه الناس؟"
- "كل الناس يشاهدون - اهدئي!"
- "تبدين سخيفة! تمالكي نفسك"

تحدثت النسوة عن مخاطر أن يراهن الناس "عاليات الصوت أكثر مما ينبغي"، أو "خارجات عن السيطرة". لا يسعني أن أخبركم كم من نساء أخبرنني عن التجربة الأليمة للتخلي عن الحذر، فقط ليجدن أنفسهن يقال لهن بتفضل "ووها... اهدأن".

سارع الرجال لإيضاح مخاطر أن يراهم الناس "خارجين عن السيطرة". أخبرني رجل ما: "تقول النساء إن علينا أن ندع أنفسنا وأن نستمتع. كم سنكون جذابين بفكرهم إن خرجنا إلى ساحة الرقص وبدونا كالحمقى أمام الرجال الآخرين -أو أسوأ- أمام صديقات صديقتك الحميمة. من الأيسر أن نتراجع وأن نتصرف كما لو أننا لسنا مهتمين بالرقص. حتى وإن رغبت به حقًا".

هناك طرق كثيرة يسارع بها كل من الرجال والنساء للشعور بالجدارة حول هذه الموضوعات، لكنّ الطريقتين اللتين تبقيانا أكثر هدوءًا وسكونًا هو أن نسارع ليرانا الناس "رائعين" و"مسيطرين". أن نرغب في أن يرونا رائعين لا يدور حول رغبتنا في أن نكون "الرائعين" - إنه يدور حول تقليل الضعف كي نقلل من مخاطر أن يسخفونا أو يسخروا منا.

نسارع للشعور بالجدارة بالقفز على القيود الشعورية والسلوكية للروعة، وأن نتموضع كأننا أروع من الروعة بصورة مبالغ فيها، وأننا للأبد "أفضل من أن نفعل هذا". أن نكون "مسيطرين" لا يدور دومًا حول الرغبة في التحكم بالمواقف، لكنه غالبًا ما يدور حول التحكم في المنظور. إننا نرغب في أن نتحكم فيما يظنه الآخرون بشأننا كي نشعر بأننا جيدون كفاية.

نشأت بعائلة تقدر للغاية أن تكون رائعًا وأن تندمج. وكراشدة، توجب عليّ أن أعمل باستمرار لأسمح لنفسي أن أكون ضعيفة وحقيقية حول بعض هذه الموضوعات. بوسعي أن أضحك وأن أغني وأن أرقص كراشدة طالما بقيت بعيدة عن السخافة والبله والخرق. لسنوات كانت هذه مفجرات خزي كبيرة بالنسبة لي.

أثناء ~~الانهيار~~ الصحوة الروحية عام ٢٠٠٧، تعلمت كم افتقدت بينما كنت أتظاهر بأنني رائعة. أدركت أن أحد أسباب خوفي من تجربة أمور جديدة (مثل اليوجا أو فصل

تدريب الهيب هوب بالنادي الرياضي الذي أرتاده) هو خوفي من أن يروني كبلهاء خرقاء.

لقد قضيت كثيرًا من الوقت والطاقة أعمل على هذا. إنها عملية بطيئة. ما زلت سخيفة بحق وخرقاء فحسب حول الذين أثق بهم، لكنني أظن أن هذا طبيعي. أنا أيضًا أعمل بجد كيلا أمرر هذا لأولادي. من السهل أن تفعل هذا إن لم تكن واعيًا بشأن الأشباح ومفجرات الخزي. وإليكم الدليل:

السنة الماضية، توجب عليّ الذهاب إلى متجر نوردستروم لأشتري بعض أدوات التبرج. كنت أمر بواحدة من حالات "أنه لا شيء ملائم، وأشعر أنني جابا ذا هوت"، لذا ارتديت بنطالي الواسع، وشددت شعري المتسخ للخلف برباط للرأس، وقلت لإلين "إننا سنهرع للداخل ثم للخارج".

بطريقي للمركز التجاري، ذكرتني إلين بأن الحذاء الذي جلبته لها جدتها كان بمؤخرة السيارة، وسألت إن كان في وسعنا أن نستبدله بمقاس أكبر بينما نحن بالمتجر. بعد أن ابتعت أدوات تبرجي، صعدنا الدرج لقسم أحذية الأطفال. وفور أن تركنا السلم المتحرك، رأيت ثلاثًا من النساء الجميلات واقفات بقسم الأحذية. كن يحركن شعورهن الطويلة (النظيفة) فوق أكتافهن المربعة الضيقة بينما يطفن بأحذيتهن ذات الكعوب العالية طويلة العنق مدببة المقدمة، ويشاهدن بناتهن الجميلات أمثالهن يجربن الأحذية.

بينما كنت أحاول تجنب الانهيار والمقارنة بالتركيز على أحذية العرض، رأيت بطرف عيني حركة متشنجة مستغربة. كانت هذه إلين. كانت أغنية بوب تعزف بقسم الأطفال المجاور، وكانت إلين طفلتي الواثقة كليًا ذات السنوات الثماني ترقص. أو لأكون أكثر تحديدًا، كانت ترقص رقصة الروبوت.

باللحظة التي نظرت بها إلين لأعلى ورأتني أنظر إليها، رأيت الأمهات الرائعات وبناتهن المشابهات لهن يحدقن نحو إلين. بدت الأمهات محرجات لأجلها، وكانت بناتهن الأكبر ببضع سنوات من إلين بوضوح على شفا قول شيء لئيم. تجمدت إلين. وما زالت منحنية بذراعيها بشكل متصلب، ونظرت إليّ بأعين قائلة "ماذا أفعل يا أمي؟".

رد فعلي الافتراضي في هذا السيناريو هو أن ألقي نظرة مستهجنة لإلين تقول "اهدئي، يا فتاة. لا تكوني سيئة هكذا!". بصورة أساسية، كان رد فعلي الفوري هو

إنقاذ نفسي بخيانة إلين. والحمد لله لم أفعل هذا. مزيج من كوني منهمكة بهذا العمل، وغريزة الأم كان أعلى صوتًا من خوفي، وصوت الرحمة الخالصة قال لي: "اختاري إلين! كوني بجانبها!".

ألقيت نظرة خاطفة على الأمهات الأخريات ثم نظرت لإلين. وسعيت إلى شجاعتي بقدر ما تمكنت من الذهاب إليها، وتبسمت وقلت "تحتاجين لتضيفي حركات خيال المآتة لحركاتك"، وتركت معصمي ويدي تتدليان من ذراعي الممدودة وتظاهرت بالربت على ساعدي حولها. ابتسمت إلين. ووقفنا في منتصف متجر الأحذية وتدربنا على حركاتنا حتى انتهت الأغنية. أنا لست واثقة كيف استجاب الناظرون لرقصنا الجماعي بمتجر الأحذية. فلم أشح بنظري عن إلين.

الخيانة كلمة مهمة بهذا المنشور الإرشادي. حين نقدر أن نكون رائعين ومسيطرين على أن نضمن لأنفسنا حرية ترك التعبيرات الشغوفة والخرقاء والنابعة من القلب والروحية عمن نكون، فإننا نخون أنفسنا. حين نخون أنفسنا باستمرار، بوسعنا أن نتوقع أن نفعل المثل بالناس الذين نحبهم.

حين لا نعطي نفوسنا الإذن لنكون أحرارًا، نادرًا ما نقدر الحرية بالآخرين. إننا نحبطهم، ونسخر منهم، ونحقر سلوكياتهم، وأحيانًا نخزيهم. بوسعنا فعل هذا عن عمد أو دون قصد. بكلتا الحالتين الرسالة هي "اهدأ يا رجل. لا تكن سيئًا هكذا".

لهنود الهوبي مقولة "أن ترانا نرقص هو أن تسمع قلوبنا تتحدث". أعلم كم يتطلب الأمر من شجاعة لندع الناس يسمعون قلوبنا تتحدث، لكن الحياة أثمن من أن نقضيها بالتظاهر بأننا فائقو الروعة ومسيطرون كليًا حين يكون بوسعنا أن نضحك ونغني ونرقص.

احفر عميقًا

كن عمديًا: أؤمن أن الضحك والغناء والرقص أساسية للعناية بروحنا، فكيف نتيقن من أن نفسح مساحة لها بحياتنا؟ أمر وحيد بدأت فعله هو تشغيل الموسيقى بالمطبخ بينما نقوم بالتنظيف العائلي بعد العشاء. نرقص ونغني، وهو بدوره ما يؤدي دومًا إلى ضحكة جيدة.

احصل على الإلهام: أحب وضع قوائم تشغيل أغانٍ ذات موضوعات عامة - مجموعات أغانٍ أرغب في سماعها حين أشعر بطريقة معينة. عندي كل شيء بداية من قائمة تشغيل تدعى "الإله على الآي بود" إلى قائمة تدعى "اركض كأنك تعني هذا". وقائمتي المفضلة هي "نفسي الحقيقية" - الأغنيات التي تشعرني بأني نفسي.

استمر: تجرأ على أن تكون أبله. ارقص كل يوم خمس دقائق. اصنع أسطوانة من الأغنيات لتغني معها بسيارتك. شاهد تسجيلات الفيديو الغبية تلك على يوتيوب التي تجعلك تضحك كل مرة!

كيف تحفر عميقًا؟

❤



أفكار أخيرة

أظن أن أغلبنا قد طور مقاييس حساسة للهراء حين كان يتعلق الأمر بقراءة كتب "مساعدة الذات". أعتقد أن هذا أمر جيد. فهناك كتب أكثر من اللازم تقطع وعودًا لا يمكنها الوفاء بها أو تجعل التغيير يبدو أسهل كثيرًا مما هو عليه. والحقيقة أن التغيير ذا المعنى عملية. ويمكن أن يكون غير مريح وأحيانًا خطرًا، لا سيما حين نتحدث عن اعتناق نقائصنا، وننمي مصداقيتنا، وننظر للعالم في عينه، ونقول "أنا كفاية".

ومهما كنا خائفين من التغيير، فالسؤال الذي علينا في النهاية أن نجيب عنه هو: *ما المخاطرة الأعظم؟ أن أتخلى عما يظنه الناس أو أتخلى عما أعتقد أنه أنا؟*

العيش بكامل القلب يتعلق بالانهماك بحياتنا من موطن الشعور بالجدارة. إنه يتعلق بتنمية الشجاعة والتعاطف والتواصل لنستيقظ بالصباح ونفكر بأنه *مهما كان ما سيتم وأيًا ما كان ما سيتبقى، فأنا كافٍ*. إنه الخلود إلى الفراش ليلًا مفكرين، *نعم أنا بشري وضعيف وأحيانًا خائف، لكن هذا لا يُغير حقيقة أنني أيضًا شجاع وجدير بالحب والانتماء.*

من المنطقي بالنسبة لي أن نعم عدم الكمال هي الشجاعة والتعاطف والتواصل، لأنني حين أفكر بحياتي قبل هذا العمل، أتذكر أنني غالبًا ما شعرت بخوف، وأني محكوم عليّ، ووحيدة؛ وهي نقائض النعم. تساءلت، *ماذا لو لم أستطع الإبقاء على كل هذه الكرات بالهواء؟ لمَ لا يعمل الجميع بصورة أكثر جدية ليصل إلى توقعاتي؟ ما الذي سيظنه الناس إن فشلت أو استسلمت؟ متى يمكنني أن أتوقف عن إثبات نفسي للجميع؟*

بالنسبة لي، مخاطرة خسارة نفسي بدت أشد بأسًا بكثير من المخاطرة بترك الناس يرون ذاتي الحقيقية. لقد قارب الأمر أربع سنوات منذ هذا اليوم بعام ٢٠٠٦، حين قلب بحثي حياتي رأسًا على عقب. كانت تلك أفضل أربع سنوات بحياتي، ولن أُغَيِّر منها شيئًا. كان انهيار الصحوة الروحية شاقًا، لكنني صلبة المراس. أظن أن الكون احتاج إلى طريقة ليلفت انتباهي.

بغض النظر عن موضع هذا الكتاب برف مكتبتك المحلية، أنا لست واثقة تمام الثقة بأن هذا العمل يدور حول مساعدة الذات. أعتقد أنه دعوة للانضمام إلى ثورة العيش بكامل القلب. حركة صغيرة هادئة تأسيسية تبدأ بكل منا يقول "قصتي تهم لأنني مهم". حركة بوسعنا نقلها للشوارع بحياتنا الفوضوية والإنسانية والجامحة ذات ندوب التغير، والرائعة والمؤلمة للقلوب والمليئة بالنعمة والمتعة. حركة وقودها الحرية تنبع حين نتوقف عن التظاهر بأن كل شيء على ما يرام حين لا يكون كذلك. دعوة من داخلنا حين نجد الشجاعة للاحتفال بتلك اللحظات الأليمة الممتعة رغم أننا أقنعنا أنفسنا أن تذوق السعادة هو دعوة للكارثة.

قد تبدو كلمة *الثورة* درامية قليلًا، لكن بهذا العالم، اختيار المصداقية والجدارة هو عمل مقاومة محض. اختيار أن نعيش وأن نحب بكامل قلوبنا هو عمل من أعمال العصيان. ستربك وستغضب وسترعب الكثيرين - ومن بينهم نفسك. في دقيقة ستدعو أن يتوقف التحول، وفي الدقيقة التالية ستدعو لكيلا ينتهي أبدًا. سوف تتساءل أيضًا كيف يمكنك أن تشعر بشجاعة عارمة وبخوف كاسح بالوقت ذاته. على الأقل هذا ما أشعر به معظم الوقت... شجاعة، وخائفة، ومليئة بالحياة جدًا، جدًا.

❤



حول عملية البحث

للباحثين عن الإثارة وعشاق المنهجية

منذ بضع سنوات مضت، أتتني امرأة شابة بعد مناسبة للحديث، وقالت: "آمل ألا تظنيني غريبة أو وقحة أو شيئًا من هذا القبيل، لكنك لا تبدين كباحثة". لم تقل أي شيء آخر؛ فقط وقفت هناك منتظرة ويبدو عليها الارتباك.

ابتسمت وسألتها: "ماذا تعنين؟".

أجابت "تبدين طبيعية".

قهقهت. "حسنًا، المظاهر يمكن أن تكون خادعة. أنا لست طبيعية أبدًا".

انتهى بنا الأمر بمحادثة رائعة. كانت أمًا عزباء تحصل على شهادتها الجامعية بعلم النفس، وأحبت فصولها البحثية، لكن مستشارها الجامعي لم يكن يشجعها على ممارسة المسار البحثي. تحدثنا كثيرًا عن العمل والأمومة وما يفترض أن يبدو عليه مظهر الباحثين. بدا أنني كنت أفتقد الفئران، والمعطف الأبيض الطويل، وكروموسوم الواي. أخبرتني: "تخيلت رجالًا أكبر سنًا يعملون بالمعامل ويدرسون الفئران، وليست أمًا تقليدية تدرس المشاعر".

الرحلة التي أدت بي لأكون باحثة كانت أي شيء عدا أن تكون طريقًا ضيقًا مستقيمًا، وهو للسخرية، على الأرجح لِمَ وكيف انتهيت إلى دراسة السلوك البشري والمشاعر لجني قوتي. كنت غير منتظمة بالذهاب إلى الكلية لعدد من السنوات. وأثناء "الفصول الدراسية المتروكة" كنت أخدم الطاولات وأقدم المشروبات، وسافرت تجوالًا عبر أوروبا، ولعبت الكثير من التنس... أنت تفهم مقصدي.

وجدت مهنة العمل الاجتماعي بأواخر العشرينيات من عمري وعلمت أنني بمنزلي. درست لسنتين بكليات ابتدائية لرفع متوسط نقاط درجاتي بما يكفي لدخول جامعة كبيرة ببرنامج للعمل الاجتماعي. وبفصول هذه الكليات الابتدائية وقعت بحب فكرة التدريس والكتابة.

بعد سنوات من ترك الدراسة، تخرجت بمرتبة الشرف في جامعة تكساس-أوستن بدرجة البكالوريوس بالعمل الاجتماعي، حين كنت بالتاسعة والعشرين من عمري وعلى الفور تقدمت لكلية الدراسات العليا بجامعة هيوستون. قبلوني، وعملت بكد وأنهيت الماجستير، وقبلوني ببرنامج لدراسة الدكتوراه.

أثناء دراساتي للدكتوراه، اكتشفت البحث النوعي. وعلى خلاف البحث الكمي، والذي يتمحور حول الاختبارات والإحصائيات التي تعطيك ما تحتاجه لتتنبأ بظاهرة ما وتتحكم بها، فإن البحث النوعي يدور حول إيجاد أنماط وموضوعات عمومية تساعدك على أن تفهم بصورة أفضل الظاهرة التي تدرسها. وهما منهجيتان مهمتان معًا لكنهما مختلفتان للغاية.

أستخدم منهجية بحث نوعي معينة تدعى النظرية المجذرة.[1] كنت محظوظة بما يكفي لأتدرب على يد بارني جلاسر، واحد من الرجلين اللذين طورا النظرية في الستينيات. دكتور جلاسر انتقل من كاليفورنيا ليقوم بدور المشرف المنهاجي بلجنة فحص أطروحتي.

والافتراض الأساسي للبحث بالنظرية المجذرة هو البدء بأقل عدد من الأفكار المفترضة والافتراضات بقدر ما يمكن، لكي تبني نظرية بناءً على البيانات التي تظهر من العملية. على سبيل المثال حين بدأت بما سأشير إليه لاحقًا باسم بحث العيش بكامل القلب، كان عندي سؤالان: ما هو تركيب التواصل البشري، وكيف يعمل؟ وبعد دراسة الأفضل والأسوأ بالإنسانية، تعلمت أنه لا شيء بمثل أهمية التواصل البشري، ورغبت في معرفة المزيد عن خبايا وأسرار كيف ننمي تواصلات ذات معنى.

وأثناء عملية جمع البيانات لإجابة الأسئلة، عثرت على الخزي - الشيء الذي يقوض التواصل. فقررت اتخاذ منحنى الخزي بسرعة من أجل أن أفهم التواصل بصورة أفضل. بهذه النقطة، صار سؤالي "ما الخزي، وكيف يؤثر على حياتنا؟".

تحولت جولتي السريعة إلى ثماني سنوات (كان هناك الكثير لتعلمه). طرحت أسئلة جديدة بناءً على ما تعلمته: الرجال والنساء الذين اعتنقوا نقاط ضعفهم ونقائص بشريتهم، ونمُّوا مستوى قويًا من المرونة بدا أنهم يقدرون طريقة معينة للعيش. فما الذي يقدرونه، وكيف يجمعون ما يحتاجون إليه؟ هذه الأسئلة صارت أساس تحديد ما يتطلبه الأمر لمعظم الناس ليعيشوا بكامل قلوبهم.

بياناتي لا تأتي من الاستبيانات والاستطلاعات؛ أنا أحاور الناس وأجمع القصص باستخدام كراسات الملاحظات. أنا بصورة أساسية ملتقطة للقصص. على مدار السنوات العشر الماضية، جمعت أكثر من عشرة آلاف قصة. لقد قمت بمحاورات بحثية رسمية مع ما يقرب من ألف رجل وامرأة فرادى ومجموعات دراسية. وشارك الناس قصصهم معي عبر الخطابات ورسائل البريد الإلكتروني، ومدونتي، وبالدورات التدريبية التي أعطيتها. بعضهم بعث لي بفنونهم وبنسخ من مفكراتهم. ولقد عرضت ما عندي لآلاف من متخصصي الصحة العقلية الذين شاركوا دراسات حالاتهم معي.

حين أنتهي من المقابلات، أحلل القصص بحثًا عن الموضوعات العامة والأنماط كي أستطيع استخراج النظريات من البيانات. حين أرتب البيانات (أحلل القصص)، أدخل بنظام الباحث، حيث يكون تركيزي الأوحد هو أن أسجل بدقة ما سمعته بالقصص. لا أفكر في كيف سأقول شيئًا ما، بل فحسب في كيف قالوه. لا أفكر فيما قد تعنيه خبرة ما بالنسبة لي، بل فحسب ما عنته للشخص الذي أخبرني بها.

بدلًا من السعي لحل مشكلة وقول: "أنا أحتاج لجمع دلائل عما أعرف أنه حقيقي" تجبرني النظرية المجذرة على التخلي عن اهتماماتي واستثماراتي كي أركز على مخاوف واهتمامات وأفكار الناس الذين أحاورهم.

عملية ترتيب البيانات شاقة وعسيرة. زوجي ستيف، يحب مغادرة المنزل مع الأولاد حين أدخل إلى مرحلة المقارنة والترتيب وكتابة الملاحظات. يقول إن هذا مخيف نوعًا ما، لأنني أسير بالمنزل ذاهلة عما حولي وأغمغم بحزمة من أوراق المفكرات الصفراء بيدي. إنها عملية جذابة للغاية.

ما أحبه/أكرهه بشأن النظرية المجذرة أنها لا تنتهي أبدًا حقًا. فالنظرية التي بوسعك استخراجها من بياناتك هي جيدة بقدر ما يمكنها شرح البيانات الجديدة. هذا

يعني أن كل مرة تجمع قصة جديدة أو معلومة جديدة، عليك أن تضعها مقابل نظريتك التي طورتها. أتعمل؟ أتبدو صحيحة؟ هل نظريتك الحالية تعمل على هذه البيانات الجديدة بطريقة ذات معنى؟

إن تابعت مدونتي، أو إن كنت قد حضرت أيًا من محاضراتي، فبوسعك على الأرجح أن تشهد على الطبيعة المتطورة طريقة بنائي للنظرية. إن أردت أن تحترم القصص التي شاركها الناس معك، فعليك أن تظل صلبًا بمحاولاتك لتسجل بدقة معناها. إنه تحدٍ، لكنني بصراحة أحب ما أفعله.

إن كنت حقًا مهتمًا بالنظرية المجذرة، أو إن رغبت في المزيد من المعلومات عن المنهجية، فزر موقعي لروابط المقالات الأكاديمية عن المرونة في مواجهة الخزي ونظرية العيش بكامل القلب (www.brenebrown.com).

❤



الملاحظات

تقديم

1. Brené Brown, *Connections: A 12-Session Psychoeducational Shame-Resilience Curriculum* (Center City, MN: Hazelden, 2009); Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory," in *Contemporary Human Behavior Theory: A Critical Perspective for Social Work,* rev. ed., ed. Susan P. Robbins, Pranab Chatterjee, and Edward R. Canda (Boston: Allyn and Bacon, 2007); Brené Brown, "Shame Resilience Theory: A Grounded Theory Study on Women and Shame," *Families in Society* 87, no. 1 (2006): 43–52.

مقدمة: العيش بكامل القلب

1. Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

الشجاعة والتعاطف والتواصل: نعم عدم الكمال

1. I'm not sure where the term *ordinary courage* first appeared, but I discovered it in an article on women and girls by researcher Annie Rogers.

2. Pema Chödrön, *The Places That Scare You: A Guide to Fearlessness in Difficult Times* (Boston: Shambhala Publications, 2001).

3. Ibid.

4. Daniel Goleman, *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships* (New York: Random House / Bantam Dell, 2006).

استكشاف قوة الشعور بالحب والانتماء وأن تشعر بأنك كافٍ

1. bell hooks, *All About Love: New Visions* (New York: HarperCollins Publishers, Harper Paperbacks, 2001).

2. Blog comment used with permission from Justin Valentin.

3. Blog comment used with permission from Renae Cobb.

الأمور التي تعترض طريقنا

1. Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007).

2. The most comprehensive review of the current research literature on shame and

guilt can be found in *Shame and Guilt* by June Price Tangney and Ronda L. Dearing (New York: Guilford Press, 2002).

3. Linda M. Hartling, Wendy Rosen, Maureen Walker, and Judith V. Jordan, *Shame and Humiliation: From Isolation to Relational Transformation*, Work in Progress No. 88 (Wellesley, MA: The Stone Center, Wellesley College, 2000).

المنشور الإرشادي # ١ تنمية المصداقية: التخلي عما يظنه الناس

1. James R. Mahalik, Elisabeth B. Morray, Aimée Coonerty-Femiano, Larry H. Ludlow, Suzanne M. Slattery, and Andrew Smiler, "Development of the Conformity to Feminine Norms Inventory," *Sex Roles* 52, no. 7-8 (2005): 417–35.

2. James R. Mahalik, W. Tracy Talmadge, Benjamin D. Locke, and Ryan P. J. Scott, "Using the Conformity to Masculine Norms Inventory to Work with Men in a Clinical Setting," *Journal of Clinical Psychology* 61, no. 6 (2005): 661–74; James R. Mahalik, Benjamin D. Locke, Larry H. Ludlow, Matthew A. Diemer, Ryan P. J. Scott, Michael Gottfried, and Gary Freitas, "Development of the Conformity to Masculine Norms Inventory," *Psychology of Men and Masculinity* 4, no. 1 (2003): 3–25.

3. Katherine Center blog, essay for *Defining a Movement* video, posted January 28, 2010, http://www.katherinecenter.com/defining-a-movement/.

المنشور الإرشادي # ٢ تنمية التعاطف مع الذات، التخلي عن الكمالية

1. Anna Quindlen, "Anna Quindlen's Commencement Speech," http://www.mtholyoke.edu/offices/comm/oped/Quindlen.shtml; Anna Quindlen, *Being Perfect* (NY: Random House, 2005).

2. Joe Scott, "The Effect of Perfectionism and Unconditional Self-Acceptance on Depression," *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy* 25, no. 1 (2007): 35–64; Anna M. Bardone-Cone, Katrina Sturm, Melissa A. Lawson, D. Paul Robinson, and Roma Smith, "Perfectionism across Stages of Recovery from Eating Disorders," *International Journal of Eating Disorders* 43, no. 2 (2010): 139–48; Hyun-joo Park, P. Paul Heppner, and Dong-gwi Lee, "Maladaptive Coping and Self-Esteem as Mediators between Perfectionism and Psychological Distress," *Personality and Individual Differences* 48, no. 4 (March 2010): 469–74.

3. Christopher K. Germer, *The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions* (New York: Guilford Press, 2009).

4. Kristin D. Neff, "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself," *Self and Identity* 2 (2003): 85–101.

5. Kristin D. Neff, "The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion," *Self and Identity* 2 (2003): 223–50.

6. Leonard Cohen, "Anthem," *The Future*, 1992, Columbia Records.

المنشور الإرشادي # ٣ إعداد روح ذات مرونة التخلي عن الخدر وانعدام الحيلة

1. Used with permission from Terri St. Cloud.

2. Suniya S. Luthar, Dante Cicchetti, and Bronwyn Becker, "The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work," *Child Development* 71, no. 3 (2000): 543–62; Suniya S. Luthar and Dante Cicchetti, "The Construct of Resilience: Implications for Interventions and Social Policies," *Development and Psychopathology* 12 (2000): 857–85; Christine E. Agaibi and John P. Wilson, "Trauma, PTSD, and Resilience: A Review of the Literature," *Trauma, Violence, and Abuse* 6, no. 3 (2005): 195–216; Anthony D. Ong, C. S. Bergeman, Toni L. Bisconti, and Kimberly A. Wallace, "Psychological Resilience, Positive Emotions, and Successful Adaptation to Stress in Later Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 91, no. 4 (2006): 730–49.

3. C. R. Snyder, *Psychology of Hope: You Can Get There from Here*, paperback ed. (New York: Free Press, 2003); C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.

4. C. R. Snyder, Kenneth A. Lehman, Ben Kluck, and Yngve Monsson, "Hope for Rehabilitation and Vice Versa," *Rehabilitation Psychology* 51, no. 2 (2006): 89–112; C. R. Snyder, "Hope Theory: Rainbows in the Mind," *Psychological Inquiry* 13, no. 4 (2002): 249–75.

5. Jean Kilbourne, "Lecture Series: What Are Advertisers Really Selling Us?" http://jeankilbourne.com/?page_id=12.

6. *Killing Us Softly 4: Advertising's Image of Women*, DVD, directed by Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 2010).

7. *Tough Guise: Violence, Media, and the Crisis in Masculinity*, DVD, directed by Sut Jhally (Northampton, MA: Media Education Foundation, 1999).

8. Gerard J. Connors, Stephen A. Maisto, and William H. Zywiak, "Male and Female Alcoholics' Attributions Regarding the Onset and Termination of Relapses and the Maintenance of Abstinence," *Journal of Substance Abuse* 10, no. 1 (1998): 27–42; G. Alan Marlatt and Dennis M. Donovan, *Relapse Prevention: Maintenance Strategies in the Treatment of Addictive Behaviors*, 2nd ed. (New York: Guilford Press, 2007); Norman S. Miller and Mark S. Gold, "Dissociation of 'Conscious Desire' (Craving) from and Relapse in Alcohol and Cocaine Dependence," *Annals of Clinical Psychology* 6, no. 2 (1994): 99–106.

المنشور الإرشادي # ٤ تنمية الشكر والمتعة: التخلي عن الشعور بالندرة والخوف من المجهول

1. Anne Robertson, "Joy or Happiness?" St. John's United Methodist Church, www.stjohnsdover.org/99adv3.html. Used with permission from Anne Robertson.

2. Lynne Twist, *The Soul of Money: Transforming Your Relationship with Money and Life* (New York: W. W. Norton and Company, 2003), 44.

3. Ibid., 75.

4. Brené Brown, *I Thought It Was Just Me (but it isn't): Telling the Truth About Perfectionism, Inadequacy, and Power* (New York: Penguin / Gotham Books, 2007), 204–205.

المنشور الإرشادي # ٥ تنمية البديهة والإيمان الواثق: التخلي عن الحاجة لليقين

1. "Intuition," www.Dictionary.com (accessed February 17, 2010).

2. David G. Myers, *Intuition: Its Powers and Perils* (New Haven, CT: Yale University Press, 2002); Gerd Gigerenzer, *Gut Feelings: The Intelligence of the Unconscious* (London: Penguin Books, 2008).

3. Richard Rohr, "Utterly Humbled by Mystery," published December 18, 2006, National Public Radio "This I Believe" series, http://www.npr.org/templates/story/story.php?storyId=6631954 (accessed February 15, 2010).

4. Anne Lamott, *Plan B: Further Thoughts on Faith,* paperback ed. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2006), 256–57.

5. Anne Lamott, *Bird by Bird: Some Instructions on Writing and Life* (New York: Random House, Anchor Books, 1995); Anne Lamott, *Grace (Eventually): Thoughts on Faith,* paperback ed. (New York: Penguin Group, Riverhead Books, 2008).

6. Sue Monk Kidd, *When the Heart Waits: Spiritual Direction for Life's Sacred Questions* (New York: HarperCollins, HarperOne, 2006).

7. Pema Chödrön, *Comfortable with Uncertainty: 108 Teachings on Cultivating Fearlessness and Compassion,* mass market ed. (Boston, MA: Shambhala Publications, 2008).

8. Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).

المنشور الإرشادي # ٧ تنمية اللعب والراحة: التخلي عن الإجهاد كرمز للمكانة وعن الإنتاجية كرمز لجدارة النفس

1. Stuart Brown with Christopher Vaughan, *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul* (New York: Penguin Group, 2009).

2. Ibid.

3. "Sleep and Sleep Disorders: A Public Health Challenge," www.cdc.gov/sleep/; L. R. McKnight-Eily and others, "Perceived Insufficient Rest or Sleep—Four States, 2006," *MMWR (Morbidity and Mortality Weekly Report)* 57, no. 8 (February 29, 2008): 200–203, www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5708a2.htm (accessed January 2, 2010), analyzed data from CDC's Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFSS).

4. Daniel H. Pink, *A Whole New Mind: Why Right-Brainers Will Rule the Future,* paperback ed. (Penguin Group, Riverhead Books, 2006).

المنشور الإرشادي # ٨ تنمية القدرة على الهدوء والسكون: التخلي عن القلق كأسلوب حياة

1. Maude Bryt, *Baby Love: A Tradition of Calm Parenting* (New York: Dell, 1998).

2. Harriet Lerner, *The Dance of Connection: How to Talk to Someone When You're Mad, Hurt, Scared, Frustrated, Insulted, Betrayed, or Desperate* (New York: HarperCollins, 2002).

3. Ibid.

المنشور الإرشادي # ٩ حصد العمل ذي المعنى: التخلي عن الشك في النفس "ويفترض أن"

1. Marci Alboher, *One Person/Multiple Careers: A New Model for Work/Life Success* (New York: Business Plus, 2007).
2. Malcolm Gladwell, *Outliers: The Story of Success* (New York: Hachette Book Group, Little, Brown and Company, 2008).
3. Paulo Coelho, *The Alchemist* (New York: HarperCollins, 2006).

المنشور الإرشادي # ١٠ تنمية الضحك والغناء والرقص: التخلي عن أن تكون رائعًا "ومسيطرًا دائمًا"

1. Barbara Ehrenreich, *Dancing in the Streets: A History of Collective Joy* (New York: Metropolitan Books, 2006).

حول عملية البحث للباحثين عن الإثارة وعشاق المنهجية

1. Barney G. Glaser and Anselm L. Strauss, *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research* (Hawthorne, NY: Aldine Transaction, 1967); Barney G. Glaser, *Theoretical Sensitivity: Advances in the Methodology of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1978); Barney G. Glaser, *Basics of Grounded Theory Analysis: Emergence vs. Forcing* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1992); Barney G. Glaser, *Doing Grounded Theory: Issues and Discussions* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 1998); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective: Conceptualization Contrasted with Description* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2001); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective II: Description's Remodeling of Grounded Theory* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2003); Barney G. Glaser, *The Grounded Theory Perspective III. Theoretical Coding* (Mill Valley, CA: Sociology Press, 2005).



عن المؤلفة

الدكتورة برينيه براون هي باحثة وكاتبة وأستاذة جامعية. وهي عضوة بهيئة البحث بكلية الدراسات العليا للعمل الاجتماعي بجامعة هيوستن University of Houston Graduate College of Social Work، حيث قضت السنوات العشر الماضية تدرس مفهومًا تسميه العيش بكامل القلب، طارحة أسئلة هي: *كيف ننخرط في حياتنا من موطن المصداقية والشعور بالجدارة؟ كيف ننمي الشجاعة والتعاطف والتواصل التي نحتاج إليها لاعتناق عدم كمالنا والإقرار بأننا كافون - وأننا جديرون بالحب والانتماء والمتعة؟*

قضت برينيه السنوات السبع الأولى في رحلة بحثها التي تمتد لعقد من الزمان تدرس كيف تؤثر الخبرات العالمية للخزي والخوف علينا، وكيف أن ممارسة المرونة في مواجهة الخزي في حياتنا اليومية بوسعها تغيير الطريقة التي نعيش ونحب ونربي أبناءنا ونعمل بها.

في عام ٢٠٠٨م، عينت بمنصب Behavioral Health Scholar في مجلس الكحول والعقاقير بهيوستون. عرض عمل برينيه على PBS وبشبكة أوبرا آند فريندز الإذاعية، وظهرت مقالاتها بمجلات Self و Elle، والكثير من الصحف الإخبارية القومية. وهي أيضًا ضيفة كثيرة التردد بعروض المذياع عبر الولايات المتحدة الأمريكية. وحديثًا، سمتها مجلة Houston Women Magazine بأنها واحدة من "أكثر ٥٠ امرأة تأثيرًا في عام ٢٠٠٩".

بالإضافة إلى هذا الكتاب، برينيه مؤلفة كتاب *كنت أظن أنني وحدي في هذا (لكنني لست كذلك)* (من منشورات جرير) وكتاب Wholehearted: Spiritual Adventures in Falling Apart, Growing Up, and Finding Joy (هازلدن، يصدر قريبًا). وهي أيضًا مؤلفة Connections، وهو منهج تعليمي لعلم النفس للمرونة بمواجهة الخزي، والذي يتم تدريسه بواسطة خبراء الصحة العقلية والإدمان عبر الأمة.

تعيش برينيه بهيوستون مع زوجها ستيف وطفليهما الصغيرين إلين وتشارلي.

بوسعك أن تعرف المزيد عن برينيه وبحثها بزيارة موقع www.brenebrown.com أو بزيارة مدونتها بعنوان www.ordinarycourage.com. ولمرشد قراءة لهذا الكتاب وقائمة الكتب الموصى بها، فضلًا زر موقعها.